

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ ФУТБОЛУ УКРАЇНИ

## ФУТБОЛ

Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл  
олімпійського резерву,  
шкіл вищої спортивної майстерності

**Футбол:**  
Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності.

## ШІСЬЧАСУЧА УДОСКОНАЛЮВАЛЬНА ПРОГРАМА

Навчальну програму підготували:

- В.Г. Авраменко - канд. біол. наук, доцент, зав. кафедрою спортивних ігор і гімнастики Тернопільського педагогічного університету;
- О.Е. Бобарико - фахівець науково-методичного і технічного комітету ФФУ;
- В.І. Гончаренко - канд. пед. наук, доцент, голова наукового-методичного та технічного комітету ФФУ, зав. кафедрою Олімпійського і професійного спорту Сумського державного педагогічного університету;
- О.М. Джус - канд. пед. наук, професор, лектор ФФУ;
- П.М. Дуніхін - фахівець науково-методичного і технічного комітету ФФУ;
- В.М. Костюкевич - канд. пед. наук, професор, зав. кафедрою спортивних ігор Вінницького державного педагогічного університету;
- В.А. Марченко - канд. пед. наук, професор, зав. кафедрою ХДАФКС;
- В.В. Ніколаєнко - доцент кафедри футболу НУФВСУ;
- В.Г. Олешко - канд. пед. наук, зав. відділом ДНДФКС;
- В.В. Соломонко - канд. пед. наук, професор, зав. кафедрою фізичного виховання Львівської державної ветеринарної академії;
- В.М. Шамардин - зав. кафедрою футболу ДДІФК;
- Й.Г. Фалес - канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрою футболу ЛДІФК.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією футболу України та отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДФКС.

Редактор О.П.Моргушенко

Відповідальний за випуск В.Г.Свінцова

© Республіканський науково-методичний кабінет  
Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту

## ВСТУП

Розробка програми обумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу футболістів та у зв'язку з підвищенням вимог до підготовки футбольного резерву.

Практика роботи спортивних шкіл свідчить, що спортивна майстерність футболістів і перспективи їх вдосконалення тісно пов'язані насамперед з визначенням оптимального віку для початку заняття цим видом спорту і критеріїв відбору на всіх етапах багаторічної підготовки, забезпеченням різнобічної підготовки та дотриманням основних методичних положень спортивного тренування.

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних шкіл обдарованих юнаків, здатних поновити лави провідних спортсменів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Дитячо-юнацькі спортивні школи за чіткою організацією їх роботи та високої якості педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу є базами для заочення бажаючих до систематичних занять спортом.

Програма з футболу складена на підставі директивних і нормативних документів Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту та типового Положення про спортивні школи Держкомспорту України з урахуванням багаторічного досвіду роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень.

Програма складається з семи розділів. У розділі "Загальна характеристика спортивної підготовки" розкриваються мета, завдання, зміст, засоби, методи, принципи спортивної підготовки, структура тренувального процесу, навантаження та адаптація у процесі підготовки, засоби відновлення, надаються характеристика вікових особливостей навчання та тренування футболістів і зміст різних сторін підготовки.

Розділ "Організація навчально-тренувальної роботи" відображає планування та зміст підготовки футболістів, основні питання періодизації тренувального процесу.

У подальших розділах викладений матеріал щодо підготовки у початкових, навчально-тренувальних і групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності: відбір, підготовка, змагальна практика, контроль підготовки, основний програмний матеріал, тренувальні програми, приблизні плани-схеми на кожний річний цикл підготовки тощо.

Програма є основним нормативним документом, що визначає спрямованість та зміст навчального процесу у відділеннях з футболу комплексних і спеціалізованих спортивних шкіл.

## 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

**Спортивна підготовка** - багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює потребу створення і належних умов для поєднання заняття спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

**Спортивне тренування** - складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підгрунтя якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена для досягнення найвищих результатів у футболі.

**Мета спортивної підготовки** - досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою виду спорту та вимогами змагальної діяльності.

**Основні завдання спортивної підготовки:**

всебічний гармонійний розвиток учнів;

формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності у футболі;

засвоєння техніки та тактики обраного виду спорту;

забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у футболі;

виховання належних моральних і вольових якостей;

забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовленості; придання наявності вимогам обраного виду спорту, що виявляється в різкому зростанні обсягу спеціальної підготовки.

Викладені завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: технічну, фізичну, психологічну й інтегральну.

**Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки:**

1. Різке зростання обсягу тренувальної та змагальної діяльності.

2. Суворе дотримання належного співвідношення системи тренування спортсменів високого класу із специфічними вимогами обраного виду спорту, що виявляється в різкому зростанні обсягу спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи.

3. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в обраній спортивній спеціалізації при розробці всієї системи спортивної підготовки, визначення раціональної структури змагальної багаторічної підготовки.

діяльності.

4. Постійне підвищення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсменів, стимуляція адаптаційних процесів футbolістів і підвищення на цих засадах ефективності їх підготовки.

5. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.

6. Організація системи підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.

7. Поширення нетрадиційних засобів підготовки: використання приладів, обладнання та методичних прийомів, застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей, проведення тренувань в умовах середньо- та високогір'я.

8. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності.

9. Удосконалення системи управління тренувальним процесом на засадах об'єктивного визначення структури змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у футболі, так й індивідуальних можливостей спортсменів.

10. Динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на підставі постійного вивчення та урахування як загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту, так й особливостей розвитку футболу – зміни правил змагань та умов їх проведення, використання нового інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

### 1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

**Засобами спортивної підготовки у футболі** є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на удосконалення технічної майстерності футbolістів. Умовно їх поділяють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

До загальнопідготовчих належать вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму футbolіста.

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють дії, що мають елементи змагальної діяльності та такі, що наближені до них за формою, структурою, а також характером прояву якостей та діяльності функціональних систем організму.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого удосконалення спортивної

системи на підставі підготовки до змагань.

діяльності.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань.

Засоби спортивного тренування розрізнюють також за напрямами впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості - технічної, тактичної, фізичної; спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи – це способи організації роботи тренера і спортсмена, за якими набуваються знання, вміння та навички, розвиваються потрібні якості, формується світогляд.

Умовно методи поділяють на : словесні, наочні та практичні. Кожен з методів використовують відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у футболі. Під час вибору методів треба враховувати відповідні завдання, загальнопедагогічні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові особливості спортсменів, їх кваліфікацію.

До словесних методів належать розповідь, пояснення, лекції, бесіди, аналіз та обговорення. Наочні методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них треба віднести методично вірний показ окремих вправ та їх елементів, навчальні фільми, відеомагнітофонні записи, комп'ютерні програми для демонстрування тактичних схем, комп'ютерні ігри.

Практичні методи умовно поділяють на дві основні групи: 1) що переважно спрямовані на засвоєння техніки й тактики футболу, тобто на формування рухових умінь та навичок, що характерні для обраного виду спорту; 2) що переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови додержання принципів, що поділяються на три групи:

1. Загальнопедагогічні (дидактичні) - науковість, виховне навчання, доступність, систематичність і послідовність, свідомість та активність, наочність, міцність та прогресування, колективність разом з індивідуалізацією. Крім цього, діють і загальні принципи фізичного виховання: всебічний та гармонійний розвиток особистості, оздоровчий напрям занять, зв'язок з трудовою діяльністю.

2. Специфічні - спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність та взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості.

3. Методичні - випередження (випереджаючий відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей); розмірність (оптимальний та

збалансований розвиток фізичних якостей); сполучення (пошук засобів, що дозволяють водночас вирішувати декілька завдань - поєднання технічної та фізичної підготовки); надмірність (застосування тренувальних навантажень, які у 2-3 рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів роботи рухової діяльності, що за своєю інтенсивністю перевищує змагальну); моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі).

## 1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки футболістів

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером, величиною та спрямованістю навантажень.

Навантаження класифікуються:

за характером дій - тренувальні, змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні;

за величиною - малі, середні, значні та великі;

за спрямованістю - такі, що розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні анаеробні, аеробні можливості), і такі, що удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності;

за координаційною складністю - виконуються у стереотипних умовах чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;

за психічною напруженістю - ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів.

Потрібно розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро - і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величину тренувальних і змагальних навантажень характеризують із "зовнішнього" та "внутрішнього" боків. "Зовнішній" бік навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи загальний обсяг роботи у годинах, кілометрах, кількість тренувальних занять і змагальних днів. Для оцінки "зовнішнього" боку навантаження використовують показники його інтенсивності: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків, кількість вправ, величина обтяжень, довжина відрізків. Найбільш повно навантаження характеризується з "внутрішнього" боку, тобто за реакцією організму на виконувану роботу: показники характеру та

тривалості періоду відновлення, інформація про терміновий ефект навантажень.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи при їх виконанні; тривалість і характер пауз між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Здатність організму змінювати діяльність деяких систем відповідно до характеру й сили навантаження називається адаптація. Адаптація - процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому самому після виконаної роботи.

Розрізнюють два види адаптації: термінова та накопичувана (кумулятивна та довгострокова). Термінова адаптація - це пристосування, що відбувається безперервно і з'являється у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища. Основними закономірностями термінової адаптації є: безперервний перебіг пристосувань на засадах саморегулювання організму;

відносно нестійкий характер пристосувань; специфічна психогігієнічна, біохімічна, фізіологічна та функціональна відповідність пристосувань характеру й силі зовнішніх впливів; функціонування до нового

відповідність пристосувань (переходи від певного рівня функціонування до нового) і наявність переходних (переход від стійкого рівня функціонування в нових стандартних і стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування в нових умовах) умовах) режимів;

адекватні реакції організму, який може відповісти тільки на її вплив, що за своїм характером і силою не перевищують функціональні можливості однієї чи декількох систем організму. В іншому випадку можуть настути патологічні зміни.

Якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з оптимальною частотою, з'явиться накопичуваний ефект. Такі пристосування є накопичуваними.

Основні особливості перебігу тривалої адаптації: у процесі накопичуваної адаптації відбувається саморозвиток, самовдосконалення організму, що виявляється у підвищенні його функціональних можливостей;

процес накопичуваної адаптації відбувається за умови оптимальної сили окремих впливів, оптимальної частоти та достатньої кількості їх повторень; організм прагне до точної відповідності пристосувань щодо характеру та сили подразника;

у процесі накопичуваної адаптації спостерігаються перехідні та стаціонарні режими діяльності організму: перехідні - якщо відбувається процес пристосування окремих систем і всього організму до впливів, що повторюються, стаціонарні - якщо досягнутий певний, доступний для даних умов, характеру і сили впливів стійкий рівень пристосування.

Для адаптації потрібні: достатня кількість часу і повторень, вірний позподій впливу за етапами підготовки.

результату процесі накопичуваної адаптації організм спроможний водночас адаптуватися до декількох паралельно запропонованих програм. Кожній програмі впливу відповідає внутрішня програма пристосування. Зовнішні програми можуть проникати незалежно, підкріпляти чи пригнічувати одна одну. Організм за рахунок саморегулювання пристосовується до найсильніших програм і може подавляти менш значущі у даний час. Під час тривалого повторення стандартних подразників тренувальний вплив адаптації знижується.

У процесі спортивного тренування адаптація проходить за такими напрямами:

накопичування енергетичних потенціалів і спеціалізація обмінних процесів відповідно до характеру впливу;

— усвоєнням вітамінів, мікроелементів та інших речовин, що виконують функції вітамінів.

**Стомлення** - особливий вид функціонального стану спортсмена, що проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, яка призводить до зниження її ефективності. Втіма виявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час однакової роботи, сповільненні реакцій та швидкості перероблення інформації, утрудненні процесу зосередження й переключення уваги та ін. Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп: фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні й спортивно-педагогічні (мал. 1).

**Відновлення** – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності

Відновлення після фізичних навантажень – це не тільки повернення функцій організму до початкового чи близького до нього рівня. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витраченням потенціалу функцій, його

**Фізіологічні:**

порушення функції ЦНС і процесу передачі нервового імпульсу до м'язів, недостатнє енергопостачання мозку, мала потужність, смінність та ефективність систем енергопостачання м'язів, порушення периферичного кровообігу.

**СТОМЛЕННЯ****Медичні:**

перевтома, перетренування, хронічні травми, наявність прихованих осередків інфекцій, зниження імунітету тощо.

**Психологічні:**

невпевненість, зниження працездатності, спортивних результатів і сприйняття, неуважність, зниження активності, поганий психологічний мікроклімат у групі тощо.

**Матеріально-технічні:** недостатньо якісний спортивний одяг, взуття, інвентар, незадовільний стан спортивних споруд, важкі погодні та кліматичні умови, неповноцінне харчування, відсутність засобів відновлення тощо.

**Спортивно-педагогічні:**

нерациональні засоби та методи підготовки, недоліки у плануванні навантажень, відпочинку, змагань без урахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів тощо.

Мал. 1. Причини, що прискорюють розвиток стомлення у системі підготовки та змагальної діяльності футболістів

Відновленням до робочого рівня, надівновленням і наступною стабілізацією на доробочому чи близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає й коливання працездатності спортсмена. Вирізняють як фазу зниження працездатності, її відновлення, надівновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

Організація організація до тогої чи іншої стадії відповідає вимогам капітулу та статті побратиме.

1.3. Зміст різних сторін підготовки спортсменів у футболі

од ітогами підготовки, вимірюється залежністю від умінням хибнощів іншими

До змісту спортивної підготовки належать такі її види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту), та спеціальну фізичну підготовку (СФП), що склерована на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей футболістів.

Технічна підготовка містить у собі навчання, закріплення та удосконалення рухових дій, прийомів та елементів футболу.

Тактична підготовка включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби; вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди в змаганнях сезону.

Психологічна підготовка поділяється на базову (психологічна освіта, навчання та розвиток), тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) і змагальну (формування стану бойової готовності, здатності до зосередження та мобілізації) підготовку.

Георетична підготовка - це формування у футболістів спеціальних

знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведеній для цього часу в формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших футбольних команд з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки та тактики гри, самостійної роботи з літературою.

Інтегральна підготовка - процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної та змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Інтегральна підготовка склерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального навантаження, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як у процесі офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки команди до відповідальних змагань.

Основним засобом інтегральної підготовки футболістів є виконання змагальних вправ з обраного виду спорту в умовах змагань різного рівня. Застосовують також спеціальні вправи, що максимально наближені за структурою та особливостями діяльності функціональних систем до змагальних.

Інтегральна підготовка спрямована на удосконалення індивідуальних цілостримованого багаторічного спортивного учасника.

Інтегральна підготовка не є сама з циклическим циклом, а є

техніко-тактичних дій, командних техніко-тактичних дій, а також здатності до максимальної мобілізації функціональних можливостей організму та переключення максимальної рухової активності на відносне розслаблення з метою забезпечення високого рівня практездатності.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення та ускладнення умов; інтенсифікація змагальної діяльності тощо.

Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватися в міру наближення до відповідальних змагань.

#### 1.4. Структура тренувального процесу у футболі

У системі підготовки футболістів фахівці олімпійського та професійного спорту виділяють багаторічну підготовку як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів: макроцикли, річну підготовку й періоди; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їх складові.

Тривалість і структура багаторічної підготовки футболістів залежать від структури змагальної діяльності;

закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів у функціональних системах організму; індивідуальних і статевих особливостей організму спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності;

віку, в якому спортсмен почав займатися спортом, і терміну, коли він приступив до спеціальних тренувань; змісту тренувального процесу - засобів і методів тренування, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників інтенсифікації тренувального процесу (раціональне харчування, тренажери, засоби, що сприяють відновленню та стимуляції практездатності).

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони демонстрації спортивних результатів - перших великих успіхів, максимальних

можливостей та утримання найвищих досягнень.

#### Вікові межі спортивних досягнень у футболі, років:

Перші великі успіхи ..... 18—20

Максимальні можливості ..... 21—26

Утримання найвищих досягнень ..... 27—32

Вікові межі для найвищих досягнень достатньо стабільні, на них не мають впливу ні система відбору і тренування, ні час початку заняття спортом, ні інші чинники.

Багаторічну підготовку поділяють на п'ять етапів, кожен з яких має чітко

визначені цілі, завдання та зміст:

I - початкової підготовки;

II - попередньої базової підготовки;

III - спеціалізованої базової підготовки;

IV - максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

V - збереження досягнень.

Вікові межі спортсменів на різних етапах

багаторічної підготовки у футболі, років:

6—10

Початкова підготовка .....

11—15

Попередня базова підготовка .....

16—19

Спеціалізована базова підготовка .....

20—26

Максимальна реалізація індивідуальних можливостей .....

27—32

Збереження досягнень .....

#### Етап початкової підготовки

Завдання: зміцнення здоров'я дітей, різnobічна фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання зasad техніки, індивідуальної та групової тактики.

Підготовка юних футболістів характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухливих і спортивних ігор тощо); використовується ігровий метод. На цьому етапі не треба планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

Під час технічного удосконалення потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ. Треба стабілізувати техніку рухів і добиватися формування стійкої рухової навички. У цей час в юного спортсмена закладається різnobічна технічна база - такий підхід є засадою для наступного технічного удосконалення. Це положення поширюється також на наступні два етапи багаторічної підготовки.

На етапі початкового навчання можна залучати юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту, за спрощеними правилами (на малих футбольних майданчиках) та до виконання контрольних вправ для цієї вікової групи.

#### Етап попередньої базової підготовки

Завдання: різnobічний розвиток фізичних можливостей організму футболістів, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу треба приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різnobічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу

спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному уdosконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів призводить до різкого зростання результатів у підлітковому віці, але у подальшому негативно позначаються на становленні спортивної майстерності футболістів.

На цьому етапі технічне уdosконалення будеться на різноманітному матеріалі з футболу. Футболіст повинен добре засвоїти технічні прийоми. Такий підхід формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки, що відповідає його морфофункциональним можливостям, а надалі забезпечує спортсмену зміння користуватися різними варіантами техніки залежно від тактичних умов конкретних змагань, функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звернути на розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

На попередньому базовому етапі не треба планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням.

#### Етап спеціалізованої базової підготовки

Основне місце на цьому етапі продовжує посідати загальна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, уdosконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Тут окреслюється предмет майбутньої спортивної спеціалізації. Широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищувати функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напруженні навантаження спеціального напряму потрібно планувати на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На даному етапі треба обережно застосовувати великий обсяг роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени у цьому віці легко виконують таку роботу, до того ж різко зростають спортивні результати. Тому тренер-практики часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю. Це пояснюється тим, що й потребою створення міцної аеробної бази, на якій у футболіста буде підвищуватися здатність до перенесення навантажень і відновлення після них.

У спортсменів, схильних як у морфологічному, так і в функціональному аспектах до швидкісно-силової та складно-координаційної роботи, така підготовка часто стає бар'єром у зростанні їх майстерності. У засадах цього - перебудова м'язової тканини, через що підвищується спроможність до роботи на витривалість і пригнічується здатність до прояву швидкісних якостей. Тому

до планування функціональної підготовки на цьому етапі, де присутні високі тренувальні навантаження, потрібно підходити зважаючи на індивідуальні здібності футболіста.

#### Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, суттєво зростає обсяг змагальної практики.

Основні завдання - максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливу перебудову адаптаційних процесів футболістів, та індивідуалізація підготовки.

Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями. Різко зростає обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

#### Етап збереження досягнень

Підготовка на цьому етапі характеризується переважно індивідуальним підходом. Велика увага приділяється уdosконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності.

Потрібно прагнути до змін засобів і методів тренування, до застосування комплексів вправ, які ще не використовувались у підготовці, нових тренажерів, специфічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Вирішення цих завдань будуть сприяти суттєві коливання тренувальних навантажень: наприклад, на фоні загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- і мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням.

Рациональне планування багаторічної підготовки зумовлене співвідношенням її видів, роботи різного переважного напряму, динамікою навантажень. Від етапу до етапу співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися залежно від специфіки конкретного виду спорту, індивідуальних особливостей спортсмена, засобів і методів тренування (табл.1).

У процесі планування багаторічної підготовки велике значення має суворе дотримання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією їх на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів. У цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям спортсмена, що забезпечує планомірне підвищення його підготовленості.

Таблиця 1

**Спрямованість змагань і підготовки до них на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення**

Етап багаторічної підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Напрям підготовки
Початкова підготовка	Визначення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі у змаганнях	Зміцнення здоров'я дітей, навчання зasad техніки, розвиток фізичних якостей
Попередня базова підготовка	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання запланованих нормативів	Різnobічний фізичний розвиток, засвоєння різноманітних технічних прийомів, формування мотивації
Спеціалізована базова підготовка	Удосконалення запланованого рівня спортивних результатів	Місце та результат у головних змаганнях, виконання запланованих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різnobічне технічне удосконалення, тактична та психологічна підготовка
Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Досягнення найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Збереження досягнень	Збереження найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону	Збереження максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань

Принциповою особливістю річної підготовки у макроциклі є те, що вона будеться на засадах відносно самостійних структурних утворень, усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням - досягнення конкретного рівня підготовленості футболіста, який забезпечить успішний

виступ у головних змаганнях року.

Система річної підготовки з одним макроциклом називається одноцикловою, двох - двоцикловою, трьох - трицикловою тощо.

У кожному макроциклі виділяють три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для підготовки участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна й безпосередня підготовка до головних змагань та участь в них.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психологічного потенціалу футболіста після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, на здійснення заходів, що скеровані на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. На початковому та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Мезоцикл - відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів. Частіше застосовують 4-тижневі мезоцикли.

Побудова тренувального процесу на засадах мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних засобів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти потрібної послідовності у розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють утягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Основне завдання утягуючих мезоциклів - поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується завдяки використанню вправ, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, шляхом вибіркового удосконалення швидкісно-силових якостей та гнучкості, становлення рухових умінь та навичок.

У базових мезоциклах провадиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму футболістів, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної

підготовленості.

Гренувальна програма у цьому мезоциклі характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У контролально-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості футболіста, що досягнуті у попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовують змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли мають за мету усунення незначних недоліків у підготовці, удосконалення технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна та тактична підготовка. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов до цього мезоцикла, тренування може плануватися на засадах навантажувальних або відновлювальних мікроциклів.

Кількість та структура змагальних мезоциклів у тренуваннях футболістів визначаються особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та рівнем підготовленості спортсменів.

**Мікроцикл** - серія занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3–4 до 10–14 днів. Найпоширеніший 7-денний мікроцикл (табл. 2).

Розрізнюють такі типи мікроциклів: утягуючий, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний.

**Утягуючий** мікроцикл спрямований на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли підготовки. Відрізняються невисоким сумарним навантаженням у порівнянні з навантаженнями наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів - на початку року після переходного періоду. У подальшому, з підвищеннем підготовленості спортсменів сумарне навантаження утягуючих мікроциклів може підвищуватися і досягати 70–75% навантаження наступних ударних мікроциклів.

**Ударні** мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроцикла є стимуляція процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду.

**Відновлювальні** мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання - забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює невисоке сумарне

навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку, очищення організму від продуктів обміну речовин, конгестіонування, антиоксидантні та адаптаційні властивості. **Таблиця 2**

Сполучення та сумарне навантаження тижневих мікроциклів у багаторічній підготовці футболістів

Етап багаторічної підготовки	Мікроцикл (тип і сумарне навантаження)			
Попередньої базової підготовки	Утягуючий-середнє навантаження (заняття з великим навантаженням не плануються)	Ударний-велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний-значне навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний-має навантаження
Спеціалізованої базової підготовки	Утягуючий-середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Ударний-значне навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний-значне навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний-має навантаження
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Ударний-велике навантаження (4 заняття з великим навантаженням)	Ударний-велике навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний-велике навантаження (6 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний-має навантаження

**Підвідні** мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку футболістів до змагань. Їх зміст досить різноманітний і залежить від системи підведення спортсмена до змагань, індивідуальних особливостей його підготовки на заключному етапі. Залежно від зазначених причин у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення та психологічного настроювання. Ці мікроцикли становлять зміст 2-3-тижневого мезоцикла, який передує головним змаганням. Перші 2–3 підвідні мікроцикли передбачають проведення вузькоспеціалізованої підготовки до конкретних змагань за відносно невисоких навантаження і загального обсягу роботи, проте за умов високої інтенсифікації програми окремих занять, їх максимальної спрямованості на

спеціальну підготовку спортсменів до конкретної змагальної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли мезоциклу, що передують стартам у головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних, але на фоні загального фізичного навантаження на початку або у середині мікроциклу можна планувати заняття з великим або значним навантаженням.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань. Їх структура та тривалість визначаються специфікою змагань, загальною кількістю матчів та паузами між ними. У змагальних мікроциклах максимальні навантаження припадають на дні змагань. Залежно від кількості змагань фахівці виділяють одно-, дво- або багатопікові мікроцикли. Під час планування таких мікроциклів більша увага приділяється повноцінному відновленню та забезпеченню умов для досягнення піку працездатності спортсменів у дні змагань. Це потребує організації спеціального режиму, відпочинку та тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного настроювання, використання засобів відновлення.

Структура мікроциклів визначається особливостями виду спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом макроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями футболіста. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, їх переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості поєднання окремих занять (табл. 3).

### 1.5. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності

Засоби відновлення розподіляються на такі основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце у проблемі відновлення належить педагогічним засобам, що є засобами управління працездатністю спортсменів і регулюють відновлювальні процеси футболістів шляхом оптимізації їх м'язової діяльності (мал. 2).

Можливості педагогічних засобів відновлення різноманітні. Це вибр, варіативність та особливості сполучення методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять, різноманітність та особливості сполучення навантажень при побудові мікроциклів, застосування відновлювальних мікроциклів при плануванні мезоциклів.

Приблізні схеми тренувальних мікроциклів

Таблиця 3

День мікроциклу	Мікроцикл					
	Утягуючий		Ударний		Відновлювальний	
	Спрямованість занять	Навантаження	Спрямованість занять	Навантаження	Спрямованість занять	Навантаження
1-й	Удосконалення технічної майстерності	Значне	Удосконалення технічної майстерності	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє
2-й	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Велике	Розвинення спеціальної витривалості	Велике	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Середнє
3-й	Підвищення швидкісних можливостей	Середнє	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє	Підвищення швидкісних можливостей	Мале
4-й	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Значне	Підвищення швидкісних можливостей	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
5-й	Комплексна (паралельне підвищення швидкісних та аеробних можливостей)	Мале	Підвищення аеробних можливостей	Значне	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
6-й	Підвищення аеробних можливостей	Мале	Підвищення аеробних можливостей	Значне	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
7-й	Відпочинок		Контрольні змагання		Відпочинок	

### Педагогічні засоби відновлення

Планування навантажень і побудова процесу підготовки	Розпорядок життя та спортивної діяльності
Відповідність навантажень можливостям спортсменів	Умови для тренування
Відповідність змісту підготовки щодо етапу багаторічної підготовки, періоду макроцикла тощо	Умови для відпочинку
Раціональна динаміка навантажень у різних структурних утвореннях	Поєднання роботи (навчання) із заняттям футболом
Планування вправ, занять у мікроциклах відновлювального характеру	Постійність часу тренувань, навчання, роботи та відпочинку
Рухові переключення у програмах заняття мікроциклів	Раціональне використання індивідуальних і колективних форм роботи
Раціональна розминка у заняттях і змаганнях	Недопущення до тренувань і змагань у разі захворювання, гострих та хронічних травм
Раціональна побудова заключних частин занять	Урахування індивідуальних особливостей спортсменів

Мал. 2. Педагогічні засоби відновлення

За допомогою психологічних засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, психічне пригнічення, швидше відновити нервову енергію, сформувати чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі індивідуальної

норми напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі. До важливих засобів психологічного відновлення відносяться: аутогенне та психорегулююче тренування, навіюваній сон-відпочинок, самонавіювання, відеопсихічний вплив. Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного розслаблення, що ґрунтуються на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп футbolістів (мал. 3).

Посилується роль тренера-викладача в управлінні вільним часом учнів, знятті емоційного навантаження. Дуже важливе значення має виявлення психологічної сумісності спортсменів.

**Медико-біологічні** засоби відновлення повинні сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів потрібно розрізняти: гігієнічні та фізіологічні засоби, раціональне харчування, фармакологічні засоби (мал. 4).

**Гігієнічні** засоби відновлення - це вимоги до розпорядку дня, праці, навчально-тренувальних занять, відпочинку, харчування спортсменів. Потрібно обов'язково дотримуватися гігієнічних вимог до місця заняття, побутових приміщень, інвентарю.

Під час організації раціонального харчування на навчально-тренувальних зборах потрібно враховувати рекомендації Інституту харчування, що ґрунтуються на принципах збалансованого харчування. Додаткове вживання вітамінів передбачається у зимово-весняний, а також у період напружених тренувань.

**Фізіологічні** засоби відновлення є великою групою засобів, що використовуються у фізіотерапії. У спортивній практиці широко застосовуються різновиди масажу, сольові та хвойні ванни, сауна, локальні фізіотерапевтичні дії (галванизація, іонофорез, солюкс), електростимуляція тощо.

**Медико-біологічні** засоби відновлення призначаються лікарем і здійснюються під його наглядом. Засоби відновлення використовуються лише під час зниження спортивної працездатності або за умови погіршення перенесення тренувальних навантажень.

<b>Психологічні засоби відновлення</b>	
<b>Психорегулюючі</b>	<b>Психогігінічні</b>
Аутогенне тренування	Психологічний клімат у команді
Психорегулююче тренування	Взаємовідносини з тренером і партнерами по команді
М'язова релаксація	Добре стосунки у сім'ї, з друзями та оточуючими
Самонавіювання в активному стані організму	Позитивна емоційна насиченість занять
Навісований сон-відпочинок	Цікаве та різноманітне дозвілля
Гіпнотичне навіювання	Комфортні умови для заняття та відпочинку
Музика і світломузика	Достатнє матеріально-технічне забезпечення

Мал. 3. Психологічні засоби відновлення

<b>Медико-біологічні засоби відновлення</b>			
<b>Гігієнічні</b>	<b>Фізіологічні</b>	<b>Харчування</b>	<b>Фармакологічні</b>
Рациональний та стабільний розпорядок дня	Масаж загальний, частковий, сегментарний, точковий, вібро-, пневмо-, гідромасаж	Збалансованість за енергетичною цінністю	Речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу
Повноцінний відпочинок і сон	Сухоповітряна (сауна) і парна лазні	Збалансованість за складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни)	Препарати пластичної дії
Відповідність спортивного одягу та інвентарю завданням та умовам підготовки та змагань	Гідропроцедури: різновиди душів, ванн	Відповідність характеру, величині та спрямованості навантажень	Речовини, що стимулюють функцію кровотворення
Стан та обладнання спортивних споруд	Електропроцедури: електрофорез, міостимуляція, аероіонізація, електропунктура, діатермія тощо	Відповідність кліматичним та погодним умовам (спека, холод тощо)	Вітаміни та мінеральні речовини
Світлове опромінення: інфрачервоне, ультрафіолетове, видимої частини спектру	Гіпероксія		Адаптогени рослинного походження
Гіпертермія	Магнітотерапія: ультразвук, фонограф		Зігриваючі, знеблюючі та протизапальні препарати

Мал. 4. Медико-біологічні засоби відновлення

### 1.6. Вікові особливості раціональної побудови багаторічної підготовки

Період занять футболом для більшості спортсменів збігається з періодом інтенсивного вікового розвитку (табл. 4). Цей чинник обов'язково треба брати до уваги під час проведення занятт.

Таблиця 4  
Вікові особливості навантаження та тренування на різних етапах багаторічної підготовки

Вік спортсменів, років	Методичні особливості навчання і тренування		
	1	2	3
6–9	<p>1. У молодшому шкільному віці відбуваються суттєві зміни у процесах мислення та пам'яті. Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення.</p> <p>2. Інтенсивний розвиток усього організму, щорічне збільшення зросту на 3–4 см, процес окостеніння не закінчений, кістки таза не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації, м'язи та зв'язковий апарат слабкі, треба докладати зусиль аби підтримувати хребет у правильному положенні.</p> <p>3. У дітей в цьому віці відносно більше, ніж у дорослих, ЧСС (90–92 уд./хв.), серцевий м'яз слабкий: навіть при незначному навантаженні ЧСС різко збільшується, але й швидко повертається до норми.</p>	<p>Навчати техніки футболу у цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу</p> <p>Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, сильних поштовхів і струсів тіла, різних зупинок та поворотів, перенапруження опорно-рухового апарату. Нерівномірне навантаження на праву та ліву ноги може спричинити зміщення кісток поясу верхньої кінцівки та таза. Обмежуються вправи з різними натяжуваннями, долянням значного опору, не можна ставити завдання, що є важкими для виконання і спричиняють велике нервове напруження. Слід пам'ятати про неприпустимість тривалого навантаження під час бігу</p>	<p>4. Дихання у дітей часте, поверхневе, близько 22 разів за 1 хв.</p> <p>5. Процеси збудження переважають гальмувальні, тому для дітей цього віку характерними є більша рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший.</p>

### Продовження табл. 4

1	2	3
10–12	<p>Розвиток організму підлітків відбувається відносно рівномірно:</p> <p>1. Хребет відрізняється значною гнучкістю.</p> <p>2. Суглобо-зв'язковий апарат еластичний але недостатньо міцний.</p> <p>3. Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи.</p> <p>4. Відбуваються істотні зміни рухових функцій. Створюються якнайсприятливіші передумови для навчання та розвитку спеціальних фізичних якостей.</p> <p>5. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення.</p> <p>6. Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення</p>	<p>Навчати глибокого, рівномірного дихання через ніс. Застосовувати рухові дії з частотою їх зміною та обмеженою кількістю повторень</p> <p>Тренувальні вимоги підвищуються повільно. Більше уваги приділяється формуванню правильної статури, цілеспрямовано, але обережно розвивається гнучкість. При виконанні рухів з великим розмахом уводити в рухову діяльність невеликі дози дрібних і точних рухів. Значна увага приділяється м'язам-розгиначам та розвитку координації рухів. Ефективно навчати нових складних рухів, активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.</p> <p>Мають переважати мовні методи</p>
13–15	З фізіологічної точки зору, підлітковий вік – період статевого дозрівання:	

Продовження табл. 4

1	2	3
13-15	<p>1. Він характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см на рік), підвищеним обміном речовин, посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою всіх систем організму.</p> <p>2. Відбувається перебудова діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погрішується координація, можливе погіршення деяких фізичних якостей.</p> <p>3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи можуть призводити до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення.</p> <p>4. Збудженість переважає гальмування, реакції за силою та характером частіше є неадекватними подразникам, що їх викликали</p>	<p>Аби уникнути надмірного підвищення зросту та маси тіла, потрібно неухильно, проте обережно підвищувати тренувальні навантаження</p> <p>Проте треба опановувати нові складні рухові дії, підвищувати спеціальну фізичну підготовку, розвивати гнучкість, швидкісно-силові якості. Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.</p> <p>Потрібна спокійна ділова обстановка, доброзичливість та виховання якостей особистості.</p>
16-18	<p>Цей вік характеризується високим ступенем функціонального удосконалення:</p> <p>1. Серцево-судинна система готова до значних навантажень.</p> <p>2. Можливі високі спортивні результати (відповідно до вікової групи), але функціональні можливості спортсменів ще не досягають рівня дорослих</p>	<p>Планомірно відчигуються режими роботи та відпочинку. Враховуються закономірності підвищення інтенсивності навантажень.</p> <p>Психологічно підготувати спортсменів до участі у змаганнях. Враховувати, що це період закінчення школи, вступу до середніх та вищих навчальних закладів – важливих подій у житті, що потребують психічного напруження</p>

Продовження табл. 4

1	2	3
19-21	Закінчується формування систем організму, спортсмени спроможні переносити велике фізичне та психічне навантаження	Спортсменам надається право самостійного тренування

## 2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Згідно з етапами багаторічної підготовки комплектуються навчальні групи – початкової підготовки, навчально-тренувальні, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності (табл. 5).

Чіткої межі між етапами не існує. Вирішувати питання про переход до чергового етапу підготовки треба з врахуванням паспортного та біологічного віку спортсмена, рівня його підготовленості та показників контролю, відповідності до зростаючих тренувальних і змагальних навантажень та кваліфікаційних вимог.

Таблиця 5  
Режим роботи та наповнення навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість учнів у школі		Вимоги до спортивної підготовленості	
		груп у школі	учнів у групі		
1	2	3	4	5	
Спортивно-оздоровчі групи					
6 і старші	1 і більше	16	8	Виконати нормативи за віковими групами	
Групи початкової підготовки		16	8	Виконати нормативи за віковими групами	
1-й	6-8	2	1.6	10	50% III юн.роздр.
Більше 1	8-11	2	14	10	III юн.роздр.
Навчально-тренувальні групи		12	12	50% II юн.роздр.	
1-й	11-12	2	12	12	50% III юн.роздр.
2-й	12-13	2	12	14	III юн.роздр.
3-й	13-14	2	12	18	50% II юн.роздр.
Більше 3	14-15, 15-16	2	12	20	50% II, I юн.роздр.

### Підготовка до змагань

Продовження табл. 5

1	2	3	4	5	6
<b>Групи спортивного удосконалення</b>					
1-й	16-17	2	8	24	ІІІ розряд
2-й	17-18	2	8	26	ІІ розряд
Більше 2	18-19	2	8	28	І, 50% І розряду
<b>Групи вищої спортивної майстерності</b>					
У весь термін	18 і старші	2	6	32	I розряд, 50% КМС, увійти до складу професійної команди

### 3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНАУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Організація процесу спортивної підготовки футболістів передбачає створення потрібних умов для проведення занять і вирішення завдань навчання або тренування, а саме:

- матеріально-технічне забезпечення;
- вибір місця занять;
- урахування метеорологічних умов;
- забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань і нещасних випадків.

Складовими організації занять є:

- підготовка до занять;
- організація учнів, комплектування груп;
- визначення форм проведення занять;
- визначення місця перебування тренера під час занять;
- контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є заняття - групові та індивідуальні. Крім того, можна організовувати різноманітні змагання, походи та масові заходи. Заняття повинні носити виховний характер і провадитися за однією системою.

Види занять з футболу зумовлюються контингентом учнів, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення. Заняття бувають:

- навчальні - навчання техніки й тактики;
- навчально-тренувальні - навчання техніки, розвинення фізичних якостей, тактична та інші види підготовки;
- тренувальні - розвинення фізичних якостей, тактична підготовка;
- контрольні - контроль рівня підготовленості, вирішення поставлених завдань і ступеня досягнення мети, складання контрольних нормативів.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних (академічних) годин на тиждень. Тривалість одного заняття у групах початкової підготовки не повинна перевищувати 90 хв., у навчально-тренувальних – 120 хв.

Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку спортсменів, вимог зі спортивної підготовки та уміння грати у футбол.

У групах початкової підготовки, навчально-тренувальних, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності проводяться групові заняття, що не включає індивідуальних.

Окрім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом учні повинні кожний день робити фізичну зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення окремих елементів техніки та розвитку фізичних якостей.

Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюються не тільки спортивним розрядом учнів, але й виконанням навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості. Ці вимоги дозволяють педагогічній раді школи скоротити або подовжити час навчання окремих футболістів. Тренер має право зменшити термін спортивних занять у період між іспитами, враховуючи успішність у загальноосвітній школі, а також визначаючи індивідуальні домашні завдання.

**3.1. Планування процесу підготовки футболістів**

Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, що передбачає:

- планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату; використання комплексного підходу;

- досягнення поставленої мети з мінімальною витратою ресурсів;

- планування - не від доби початку підготовки, а від дня, передбаченого для досягнення кінцевого результату;
- У роботі з футболістами використовують: перспективне планування (на засадах комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років); річне (за схемою-графіком, в якому визначені всі види підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів); оперативне (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць підготовки); поточне (на підставі робочого плану-графіку складається план тижневого тренувального

циклу; тижневий план являє собою набір кількох тренувальних занять; логічна схема тижневого тренувального циклу повинна відбивати головну спрямованість циклу в цілому та спрямованість окремих тренувальних занять); планування заняття (для кожного тренувального заняття складається модель).

#### **Модель тренувального заняття**

1. Спрямованість заняття (технічна підготовка, навчання, розвиток фізичних якостей).
2. Метод тренування.
3. Тривалість заняття.
4. Діапазони швидкості, темпу виконання вправ та їх інтенсивності.
5. Інтервали відпочинку між вправами чи серіями.
6. Порядок виконання вправ (серіями, із зміною інтервалів, без зупинки тощо).
7. Характер відпочинку в інтервалах (активний, пасивний, його тривалість).
8. Кількість повторень (відрізків, серій).
9. Вимоги до оцінки ефективності прийнятої системи навантажень та вправ (характер виконання вправ, швидкість, точність, самопочуття, ЧСС тощо).

#### **3.2. Структура навчально-тренувального заняття**

Вступна частина навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів і систем організму футболістів до роботи в основній частині заняття, містить комплекс загальнорозвиваючих та спеціальних рухових дій. Може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній вступній частині використовуються загальнорозвиваючі вправи, у спеціальній - спеціальні вправи футболіста, у комбінованій — загальнорозвиваючі та спеціальні вправи.

Основну частину заняття складає рухова діяльність футболіста, скерована на вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, тактичну підготовку.

Заключна частина має за мету зниження навантажень, відновлення систем організму, що активно функціонують в основній частині заняття.

Підбір, розподіл та чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від поставлених завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку тих, хто займається.

Послідовність розвинення основних фізичних якостей повинна бути такою: після вступної частини виконуються вправи на розвиток швидкості, сили та витривалості. Вправи у вступній частині заняття належить починати з найпростіших, які дадуть навантаження на великі групи м'язів. Потім

виконуються вправи для окремих м'язів тулубу й ніг.

Вправи для розвитку сили повинні чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого навантаження, треба виконувати вправи на розслаблення, біг малої інтенсивності. Треба суверо дотримуватись дозування навантажень, чергувати їх з активним відпочинком.

Підвищення навантажень досягається шляхом поступового збільшення обсягів та інтенсивності вправ, використання зовнішнього навантаження (ваги обтяження) або зміни вихідних положень, подовження тривалості прискорення рухових дій, застосування вольових зусиль, ущільнення заняття. Дозування навантаження визначається загальною кількістю вправ і серій у занятті, кількістю їх повторень, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами (серіями), змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), зусиллями, темпом виконання вправ, їх інтенсивністю.

Відповідно до зростання тренованості учнів навантаження у занятті збільшують за рахунок скорочення інтервалів відпочинку між окремими вправами або їх серіями.

Під час використання засобів і методів тренування належить виходити з того, що кожна фізична вправа має по-різному впливати на учнів: коли змінюється дозування навантаження, вправи в одному випадку можуть сприяти зростанню рівня тренованості, в іншому - його утриманню, у третьому - правити засобом активного відпочинку.

Поступове збільшення навантаження призводить до підвищення рівня тренованості, розвитку фізичних і вольових якостей, змінює та удосконалює органи та системи організму, сприяє виробленню найбільш досконалої координації рухів.

Форсоване застосування навантажень в окремих силових або швидкісних вправах без відповідної підготовки може навколо здоров'ю учнів, особливо в юнацькому віці.

**3.3. Зміст тренувального процесу**

Програмний матеріал для навчальних груп, його розподіл і планування ґрунтуються на періодизації процесу цілорічної підготовки. Засади періодизації процесу підготовки футболістів складаються за умови врахування таких чинників:

закономірностей розвитку і становлення рівня спортивної підготовленості (важливими віками структури тренувального процесу є головні змагання - відносно до них плануються вся система підведення спортсмена до максимальних досягнень та динаміка навантажень);

календаря спортивно-масових заходів, а також календаря кліматичних умов, що мають відповідні змінно-перемінні залежності.

Зважаючи на це, періодизація процесу підготовки футболістів різного віку та кваліфікації має свої розбіжності та особливості (табл. 6, 7).

Таблиця 6  
Характеристика етапів багаторічної підготовки

Показник	Етап багаторічної підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість, міс.: підготовчого періоду	8	7	6	5
змагальний періоду	3	4	5	6
перехідного періоду	1	1	1	1
Кількість: тренувань на тиждень	3-4	4-5	5-8	6-12
тренувань на добу	1	1-2	1-2	1-2
ігор за рік	10-20	20-30	20-30	30-40

Таблиця 7  
Приблизне співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки у процесі багаторічного удосконалення футболістів, %

Вид підготовки	Етап підготовки			
	Початкова	Попередня базова	Спеціалізована базова	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Спеціальна	5	15	40	60
Допоміжна	45	50	40	25
Загальна	50	35	20	15

Навчально-тренувальний процес триває цілий рік і провадиться згідно з встановленим режимом наповнення груп і даною програмою. Навчальний план передбачає заняття безпосередньо в умовах спортивної школи та за індивідуальними планами учнів.

#### 4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Загальна характеристика відбору футболістів у системі багаторічної підготовки

Відбір дітей для занять футболом має за мету: синхронізувати розвиток та пошук спортсменів з природними здібностями до футболу;

зменшення витрат і засобів на навчання тих, хто може досягти високих спортивних результатів.

Відбір здібних до високих спортивних досягнень у футболі дітей тісно пов'язаний з багаторічним тренуванням – від новачка до гравця високого класу. Стосовно до цього передбачені відповідні етапи відбору. Для кожного з них характерні свої завдання, методичні критерії, точність оцінки та категоричність висновку (табл. 8).

Таблиця 8  
З'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	З'ясування доцільності спортивного удосконалення у футболі	Початкова
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередня базова
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень	Спеціалізована базова
Основний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження досягнень

На кожному етапі відбору виявляють не лише доцільність подальшої підготовки футболіста, але й готують докладну оцінку його задатків і здібностей, сильних та слабких сторін підготовленості, рівня розвитку рухових якостей, психічних особливостей, здійснюють аналіз попереднього етапу підготовки. Одержані дані є підставою для орієнтації підготовки футболістів на черговому етапі багаторічного удосконалення. Відбір є практично безперервним процесом, зумовленим потребою чітко визначати здібності на окремому етапі вікового розвитку чи багаторічної підготовки, а також складним характером взаємовідносин між спадковими чинниками, що виявляються у вигляді природних задатків, і набутими, що є наслідком спеціально організованого тренування.

#### 4.2. Організація та методика відбору до груп початкової підготовки

Мета первинного відбору - допомогти учням вірно обрати вид спорту. Перший етап відбору та комплектування груп пов'язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих учнів, які успішно оволоділи програмою базового тренування. Після зарахування до ДЮСШ учень проходить медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки (2 рази на рік).

При відборі звертається увага на зовнішній вигляд учня, його статуру. Перевага надається учням з пропорційною статурою, більш високого зросту і середньою масою тіла. Якщо учень відзначається великим прагненням до занять футболом, рекомендується зараховувати до ДЮСШ навіть з невисокими показниками у контрольних вправах.

Критеріями відбору на цьому етапі є:  
мотивація до занять футболом;  
вік початку занять футболом (сприятливий вік для зарахування до груп початкової підготовки 6–12 років);  
морфологічні ознаки (показники зросту та маси тіла – мають бути стабільними, мало залежати від тренувальних впливів);  
стан здоров'я; стан здоров'я  
відповідність паспортного віку учня біологічному віку; відповідність паспортного віку учня біологічному віку  
рівень рухових якостей.

#### 4.3. Підготовка футболістів у групах початкової підготовки

Метою підготовки футболістів є формування зацікавленості до занять футболом, сприяння фізичному розвитку та зміцнення здоров'я.

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки:

технічна підготовка – оволодіння зasadами гри у футбол, фізична підготовка - всебічний фізичний розвиток шляхом застосування в

формування рухових функцій;

психологічна підготовка - посилення мотивації до занять футболом і виховання працелюбності, розвиток властивостей пам'яті, уваги, тобто творчих здібностей;

тактична підготовка – створення загального уявлення про індивідуальні та групові тактичні дії у футболі;

теоретична підготовка – створення уявлення про систему тренування футболістів.

Очікувані результати: очікувані результати  
укомплектування навчальних груп; гармонійний фізичний розвиток та оволодіння технікою гри; виконання контрольних нормативів (тестів).

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень - кількість:

тренувальних днів на рік – 160–200; тренувальних днів на рік – 160–200;  
тренувальних занять на рік – 160–200; тренувальних занять на рік – 160–200;  
змагань на рік – 10–20; змагань на рік – 10–20;  
тренувальних днів на тиждень – 3 – 4; тренувальних днів на тиждень – 3 – 4;  
тренувальних занять на день – 1. тренувальних занять на день – 1.

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу є умовою - планується як суцільний підготовчий період. Змагання проводяться без цілеспрямованої підготовки, але обов'язково передбачається участь у цих змаганнях.

Головними принципами побудови навчально-тренувальної роботи у групах початкової підготовки є: універсальність поставлених завдань, вибір засобів і методів стосовно до всіх учнів, дотримання (збереження) вимог індивідуального підходу та глибокого вивчення особливостей кожного учня.

#### 4.4. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки

##### 1-й та 2-й роки навчання (учні-початківці: 6-7 та 7-8 років)

Мета: створення умов для успішного початкового навчання гри у футбол.

Завдання: комплектування навчальних груп, оволодіння зasadами техніки гри у футбол, гармонійний фізичний розвиток учнів, підвищення рівня їх функціональної підготовленості та мотивації до занять у спортивній школі.

Зміст роботи: набір учнів, прийом контрольних нормативів, попередній відбір, медичне обстеження; вивчення технічних прийомів у цілому, ознайомлення з правилами безпеки та користування інвентарем, гігіеною та режимом спортсмена; загальна фізична підготовка та складання відповідних контрольних нормативів.

##### 3-й та 4-й роки навчання (8-9 та 9-10 років)

Мета: завершення початкової підготовки, створення потрібних умов для роботи в групі 5-го року навчання.

Завдання: стабілізація складу групи, оволодіння зasadами техніки, індивідуальної та групової тактики гри у футбол, формування специфічного відчуття м'яча, сприяння всебічному розвитку та підвищенню рівня загальної

функціональної підготовленості, набуття умінь та навичок участі у змаганнях, підготовка до складання перевідних нормативів.

Зміст роботи: всеобще вивчення техніки гри, визначення - зasad індивідуальної та групової тактики гри, загальна фізична підготовка з елементами техніки й тактики гри, участь у турнірах і змаганнях на першості шкіл, району; складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки.

#### **5-й рік навчання (10-11 років)**

##### **Підготовчий період**

Мета: створення умов для завершення початкової підготовки (оволодіння засадами техніки й тактики, всеобщна фізична підготовка).

Завдання: добір учнів у групи, формування рухових навичок і техніки володіння м'ячем; розвиток швидкісних та координаційних здібностей; підвищення рівня функціональної, загальнофізичної, техніко-тактичної та теоретичної підготовленості.

Зміст роботи: навчання прийомів техніки та елементів індивідуальної та групової тактики, використання вивчених прийомів під час гри, загальна фізична підготовка, складання нормативів з фізичної та технічної підготовки.

##### **Змагальний період**

Мета: якісне завершення початкової підготовки, створення умов для навчально-тренувальної роботи, визначення ігрового амплуа учня.

Завдання: повне оволодіння технічними прийомами гри у футбол, виконання техніко-тактичних дій в умовах без протидії суперника, з умовним суперником та активною протидією суперника; сприяння формуванню специфічних відчуттів; підвищення рівня технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовленості.

Зміст роботи: закріплення різноманітних прийомів техніки й тактики гри за різних метеорологічних умов, умов тренувань і змагань; участь у турнірах, шкільних і міських змаганнях.

##### **Перехідний період - активний відпочинок.**

#### **4.5. Змагальна практика**

Умови проведення змагань у групах початкової підготовки:

Термін попередньої підготовки ..... Не менше 1 року за умови складання контрольних нормативів

Оцінка ЗФП ..... Швидкість, спритність, гнучкість, швидкісно-силові можливості

Оцінка техніки ..... Передачі, удари, зупинки, обманні рухи, ведення м'яча тощо

Кількість ігор на рік .....	10–20
Рівень змагань .....	Між групами спортивної школи, району та міста, змагання “Шкіряний м’яч”
Перерва між іграми .....	Не менше 7–8 днів
Розміри поля для гри .....	Довжина 55 -75 м, ширина 40-50 м
Розміри воріт .....	Довжина 6,0 м, висота 2,10 м
Кількість гравців .....	Не більше 9
Положення “поза грою” .....	Не фіксується

У групах початкової підготовки рекомендується проводити змагання на спритність і змагання на техніку виконання вправ.

##### **Змагання на спритність**

Загальні вимоги: вільне володіння технікою пересування.

Враховуються такі показники: відсутність зайвих рухів, уміння розслаблятися під час виконання вправ та під час гри.

##### **Оцінка дій учня:**

“відмінно” – гравець виконує рухи чітко, легко і впевнено;

“добре” – діє доволі впевнено, основних вимог щодо техніки пересування не порушує;

“задовільно” – невпевнена координація рухів під час виконання вправ;

“незадовільно” – діє невпевнено, з великом напруженням, припускається зайвих рухів.

##### **Змагання з технічної підготовки**

Змагальні вимоги: техніка гри оцінюється в залежності від рівня володіння м'ячем.

Враховуються такі показники: чіткість і впевненість виконання нормативів на результат; координація рухів стосовно до правильності розбігу, постановки опорної ноги, замаху, удару по м'ячу, проводки, спрямованість удару та оцінка виконаного нормативу у відповідності до вимог; з прискоренням швидкості виконання нормативних вимог не повинна порушуватись координація руху.

##### **Оцінка дій учня:**

“відмінно” – під час виконання не допущено жодної із зазначених вище помилок;

“добре” – є незначні відхилення під час виконання окремих прийомів техніки, але епізодичні помилки не порушують загального враження від виконання завдань;

“задовільно” – мають місце незначні помилки в структурі рухів, особливо під час прискорення, що погрішує можливість виконання вимог впевнено, якісно та чітко;

“незадовільно” – техніка володіння м'ячем погана, помилки набувають значних розмірів і помітні під час виконання вправ та під час гри.

#### 4.6. Система контролю за процесом підготовки

Контроль, як функція керування, використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань на кожному етапі багаторічної підготовки. Його потрібно проводити комплексно, регулярно і вчасно, спираючись на об'єктивні кількісні та якісні критерії. Система контролю тісно пов'язана з системою планування процесу підготовки.

##### Характеристика видів контролю за процесом підготовки

Види контролю за процесом підготовки в групах початкової підготовки:

Організаційний – наповнюваність груп, систематичність відвідування занять.

Контроль фізичної підготовки - виконанням прийомних, контрольних та перевірінських нормативів.

Контроль технічної підготовки - виконання нормативів з техніки володіння м'ячем.

Контроль тактичної підготовки – виконання індивідуальних та групових дій під час ігор та ігрових завдань.

Контроль теоретичної підготовки – проведення заліку з правил гри, теорії тренування, гігієни та режиму спортсмена в обсязі, що запланований програмою для даної групи.

Таблиця 9 Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:				
	6	7	8	9	10
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
Біг на 15 м з місця, с	3,40	3,28	3,09	2,91	2,80
Біг на 15 м з ходу, с	2,97	2,88	2,73	2,47	2,27
Біг на 30 м, с	5,90	5,80	5,70	5,50	5,40
Човниковий біг 30 х10, с	9,90	9,60	9,10	8,80	8,60
Біг на 50 м, с	9,10	9,00	8,90	8,80	8,70
Біг на 300 м, с	-	-	63,0	60,0	59,0
Стрибок у довжину з місця, см	140	150	160	170	180
Потрійний стрибок, см	310	350	380	450	490
5-кратний стрибок, см	-	-	790	820	840
Стрибок угору з місця, см	23,0	26,0	27,0	29,0	32,0
<b>Спеціальна фізична та технічна підготовка</b>					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	9,00	8,50	7,50	7,00	6,20
Удар по м'ячу на дальність, м	-	-	25,0	30,0	35,0
Укідання м'яча на дальність, м	6	7	8	9	12
Жонглювання м'ячем, к-сть разів	6	8	10	15	20

Контроль змагальної діяльності – контроль якості та рівня підготовки в навчальних, контрольних та календарних іграх відносно до заданої моделі.

Медичний контроль – оцінка стану здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

У групах початкової підготовки використовуються такі методи контролю: візуальні спостереження, реєстрація ЧСС, часу пробігання відрізків, складання контрольних нормативів (табл. 9), самоконтроль спортсмена.

#### 4.7. Основний програмний матеріал з видів підготовки

##### Фізична підготовка

Мета: сприяння всеобщому фізичному розвитку учня, формування основних рухових якостей.

Засоби підготовки: стройові вправи, вправи на гімнастичних приладах, елементи акробатики, рухливі та спортивні ігри (баскетбол, гандбол) за спрощеними правилами, естафети з футбольними м'ячами, медицинболами (вагою 1 кг), легка атлетика, вправи загальнорозвиваючого характеру та на координацію.

##### Технічна підготовка

Мета: оволодіння основними прийомами техніки гри, термінологією, що використовується у футболі, правилами поведінки під час тренувальних занять і змагань.

Навчання: ведення м'яча різними частинами стопи з різною швидкістю та у різних напрямках; ударів і зупинок м'яча різними частинами стопи, ударів головою, фінтів, жонглювання, укідання м'яча руками.

Для воротарів: ловля м'ячів, що катяться і летять назустріч і на різній висоті, відбивання кулаком, введення м'яча у гру руками та ногою.

##### Тактична підготовка (1-3-й роки навчання)

Рухливі ігри, за характером схожі з ігровою діяльністю футболістів, спортивні ігри (баскетбол, гандбол) за спрощеними правилами, ведення та зупинка м'яча за зоревим сигналом, передачі м'яча в парах, трійках, ігрові вправи з нерівночисельною кількістю учасників (2x1; 3x1; 4x1; 5x1) із завданням відкривання, закривання суперника, ігри з рівночисельними складами команд (2x2; 3x3; 4x4) на майданчику розмірами 20 x 30 м, з вирішенням індивідуальних, групових та командних завдань, ознайомлення з фазами (атаки, захисту) гри, самостійне вирішення простих тактичних завдань, участь у змаганнях на зменшених полях.

##### Тактична підготовка (4-5-й роки навчання)

Уміння проявляти волю і характер, розподіляти сили у тренувальному занятті та змаганнях, творчо здійснювати індивідуальні тактичні дії, мати

загальне уявлення про організацію та проведення змагань, використовуючи у грі набуті навички, фізичні здібності та знання.

#### **Психологічна підготовка**

Мета: формування психологічної настанови на тренувальну та змагальну діяльність.

Головними методами психологічної підготовки є психолого-педагогічні методи навчання, переконання, педагогічне навіювання, моделювання змагальної ситуації. Психологічна підготовка здійснюється тренером.

#### **Теоретична підготовка**

Вивчення спрощених правил гри, індивідуальних, групових та командних дій в іграх із зменшеним складом учасників, на малих ігрових майданчиках, самостійне вирішення простих ігрових ситуацій.

Основні методи: бесіди, демонстрація наочних засобів, плакатів, стендів, навчальних фільмів.

#### **Програмний матеріал з теоретичної підготовки**

1. Історія розвитку футболу у світі (2 год.).
2. Історія розвитку футболу в Україні (2 год.).
3. Правила гри у футбол (5 год.).
4. Характеристика тактичних систем гри у футбол (2 год.).
5. Класифікація спортивних розрядів у футболі (1 год.).
6. Гігієна тіла (6 год.).

Гігієнічне значення використання природних чинників з метою загартовування організму (сонячні, повітряні ванни та водні процедури). Заходи профілактики від намулювання, водянок, перегрівання та переохолодження організму. Режим футболіста. Режим праці та відпочинку. Відновлювальні заходи.

7. Планування навчально-тренувальної роботи, ведення спортивного щоденника, зміст тренувального заняття, самопочуття, режим (4 год.).

Організація, зміст та спрямованість навчально-тренувальних занять у період початкового тренування. Перспективне планування, характеристика багаторічного тренування, основна мета, завдання, їх розподілення за роками.

#### **8. Техніка гри у футбол. Термінологія у футболі (6 год.).**

Основні поняття про техніку. Характеристика техніки виконання ударів, зупинок, фінтів, ведення м'яча тощо. Аналіз окремих фаз техніки виконання прийомів (ударів по м'ячу, зупинок, ведення, фінтів), помилки, шляхи та методи їх усунення.

#### **9. Засади методики навчання та початкового тренування (6 год.).**

Єдність навчального та виховного процесу у системі навчання та тренування під час формування та удосконалення рухових навичок, розвитку та виховання фізичних, моральних і вольових якостей футболістів. Дидактичні

принципи, що використовуються у процесі навчання футболістів.

Методика початкового навчання. Перший етап ознайомлення з технікою гри у футбол.

Етапи навчання техніки гри в футбол, створення уявлень про рухи в цілому та по елементах. Оволодіння технікою гри, попередження та виправлення помилок у техніці. Систематизація та класифікація основних засобів тренування.

Організація занять, їх структура, побудова, зміст, тривалість та розподіл фізичних навантажень. Варіанти проведення занять з футболу. Значення розминки в залежності від метеорологічних умов та характеру тренування. Особливості вміння чергувати напруження та розслаблення м'язів під час виконання вправ.

#### **10. Загальна та спеціальна фізична підготовка (4 год.).**

Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренуванні футболістів. Варіанти проведення занять. Фізичні якості футболіста. Класифікація фізичних вправ. Взаємодія загальної та спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі з молодими футболістами.

#### **11. Організація та проведення змагань (2 год.).**

Місце змагань у навчально-тренувальному процесі. Вікові групи учасників змагань.

#### **12. Спортивні бази, обладнання та інвентар (2 год.).**

Загальна характеристика спортивних баз, їх обладнання. Правила збереження та експлуатації спортивного інвентарю.

#### **13. Правила безпеки під час проведення занять (2 год.).**

Надання першої допомоги у травматичних випадках. Правила поведінки під час тренувань і змагань.

#### **14. Настанова на гру та аналіз підсумків гри (40 год.).**

Усього: 84 год.

#### **Медичне забезпечення**

Учні спортивних шкіл проходять медичне обстеження у міських лікарсько-фізкультурних диспансерах на початку та наприкінці навчального року. Такі обстеження дозволяють виявити придатність учнів за станом здоров'я щодо подальших занять футболом, функціональний стан їх організму, фізичний розвиток, а також у подальшому контролювати динаміку змін цих показників.

Поточні обстеження дають змогу вчасно застосовувати потрібні медико-профілактичні заходи, вносити корекцію у тренувальний процес.

#### **Виховна робота**

Виховна робота у групах початкової підготовки проводиться протягом усього навчального року на кожному занятті. Заняття мають носити виховний

характер як під час теоретичного вивчення перелічених вище тем, так і в процесі тренування. У футболістів потрібно виховувати охайність, чесність, організованість, почуття колективізму, дисциплінованість, цілеспрямованість, сміливість, працьовитість.

**Методи виховання:** особистий приклад тренера, бесіди, колективне відвідування змагань, виїзди на природу, зустрічі з видатними тренерами і спортсменами, участь у змаганнях, перегляд відеозаписів ігор різного рівня.

#### Інструкторська та арбітражна практика

На цьому етапі учні починають вивчати правила гри у футбол, допомагають у арбітражі внутрішкільних змагань.

#### 4.8. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)

Таблиця 10  
Орієнтовна програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 1-го року навчання (6-7 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвинення спритності та координації рухів: елементи акробатики, естафети, рухливі ігри. Навчання техніки ударів та зупинок м'яча	60	Середнє
Середа	1-е	Розвинення гнучкості та спритності. Навчання техніки ударів та ведення м'яча. Міні-футбол	60	Середнє
П'ятниця	1-е	Розвинення гнучкості та спритності: рухливі ігри, естафети, ігри з м'ячем. Навчання техніки ударів та зупинок м'яча. Міні-футбол	60	Середнє
Неділя	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	30	Середнє
	2-е	Розвиток гнучкості та швидкості: естафети, човниковий біг. Навчання індивідуальних тактичних дій: спортивні ігри, міні-футбол	60	Середнє

#### Список літератур

Таблиця 11  
Орієнтовна програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 2-го року навчання (7-8 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвинення швидкості: естафети, рухливі ігри, човниковий біг. Навчання техніки ведення м'яча та обведення. Міні-футбол	60	Середнє
Середа	1-е	Розвинення спритності та координації рухів: елементи акробатики, естафети, рухливі ігри. Навчання індивідуальних тактичних дій (вибір місця, відкривання, передачі м'яча тощо): спортивні ігри, міні-футбол	60	Середнє
П'ятниця	1-е	Розвинення гнучкості та спритності: рухливі ігри, естафети, ігри з м'ячем. Навчання техніки ударів та зупинок м'яча. Міні-футбол	60	Середнє
Неділя	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	30	Середнє
	2-е	Розвиток гнучкості та швидкості: естафети, човниковий біг. Навчання індивідуальних тактичних дій: спортивні ігри, міні-футбол	60	Середнє

Таблиця 12  
Орієнтовна програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 3-го року навчання (8-9 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Навчання техніки ведення м'яча та обведення. Підвищення загальної фізичної підготовленості: естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання техніки ударів та зупинок м'яча. Міні-футбол	60	Середнє
	2	3	4	5

Продовження табл. 12

1	2	3	4	5
Середа	1-е	Розвинення гнучкості та спритності: естафети, елементи акробатики, рухливі ігри. Навчання техніки ведення та ударів по м'ячу. Міні-футбол	60	Середнє
П'ятниця	1-е	Розвинення гнучкості та швидкості: естафети, рухливі ігри, човниковий біг. Навчання елементів індивідуальної та групової тактики: спортивні ігри, міні-футбол	60	Середнє
Неділя	1-е 2-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. Розвинення гнучкості та спритності: естафети, елементи акробатики, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання елементів індивідуальної та групової тактики: спортивні ігри, міні-футбол	30 60	Середнє

Таблиця 13

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 4-го року навчання (9-10 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
1	2	3	4	5
Понеділок	1-е	Розвинення гнучкості та швидкості: естафети, рухливі ігри, човниковий біг. Навчання техніки ударів, зупинок та ведення м'яча. Міні-футбол	90	Середнє
Середа	1-е	Розвинення гнучкості і спритності: елементи акробатики, естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання техніки ведення, обведення та обманних рухів. Міні-футбол	90	Середнє

Продовження табл. 13

1	2	3	4	5
П'ятниця	1-е	Розвинення гнучкості та спритності: естафети, ігри з м'ячем. Навчання індивідуальних та групових тактичних дій: спортивні ігри, міні-футбол	90	Середнє
Неділя	1-е 2-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. Розвинення гнучкості та швидкості: естафети, човниковий біг, рухливі ігри. Навчання індивідуальних та групових тактичних дій: спортивні ігри, міні-футбол	30 90	Середнє

Таблиця 14

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 5-го року навчання (10-11 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвинення гнучкості та спритності: естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання техніки ударів, зупинок та ведення м'яча. Міні-футбол	90	Середнє
Середа	1-е	Розвинення гнучкості та швидкості: естафети, рухливі ігри, човниковий біг. Навчання індивідуальних та групових дій: спортивні ігри, міні-футбол	90	Середнє
Четвер	1-е	Навчання техніки ведення, обманних рухів, обведення та ударів по м'ячу. Підвищення рівня змагальної та фізичної підготовленості: естафети, спортивні ігри. Міні-футбол	90	Середнє
Субота	1-е	Настанова на гру. Контрольна гра	90	Велике

#### 4.9. План-схеми річного циклу підготовки

Таблиця 15

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки  
1-го року навчання (6-7 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	16
Практичні заняття													0
Загальна фізична підготовка	15	15	14	14	13	15	15	14	14	14	14	14	172
Спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Технічна підготовка	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
Тактична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Навчальні та тренувальні ігри	1	2	2	1	-	1	1	-	-	2	2	2	12
Контрольні ігри та змагання	-	-	1	2	1	1	1	1	2	-	-	-	10
Поточні та перевірні іспити	1	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-	4
Усього за місяць:	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки  
2-го року навчання (7-8 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретичні заняття	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	-	-	16
Практичні заняття													0
Загальна фізична підготовка	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	169
Спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Технічна підготовка	17	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	207
Тактична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Усього за місяць:	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки  
3-го року навчання (8-9 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	2	2	1	-	-	-	1	-	1	-	2	2	12
Навчальні та тренувальні ігри	-	-	-	1	2	2	2	1	2	2	-	-	12
Контрольні ігри та змагання													0
Поточні та перевірні іспити	1	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	1	4
Усього за місяць:	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480

Продовження табл. 16

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретичні заняття	-	1	1	2	1	1	1	-	3	1	1	1	16
Практичні заняття													0
Загальна фізична підготовка	16	15	14	14	14	14	17	14	14	14	14	14	173
Спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Технічна підготовка	16	18	18	15	16	18	18	18	15	15	16	16	199
Тактична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Навчальні та тренувальні ігри	2	2	1	-	-	1	1	2	-	2	1	1	12
Контрольні ігри та змагання	-	1	3	2	1	1	-	3	1	1	1	1	16
Поточні та перевірні іспити	1	-	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-	4
Усього за місяць:	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки  
4-го року навчання (9-10 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретичні заняття	-	1	2	3	3	2	-	-	3	1	1	1	18
Практичні заняття													0

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки  
5-го року навчання (10-11 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретичні заняття	-	1	2	3	3	2	-	-	3	1	1	1	18
Практичні заняття													0

51

## **5. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНАУВАЛЬНІ ГРУПИ**

## **5.1. Організація та методика відбору до навчально-тренувальних груп**

Відбір до навчально-тренувальних груп здійснюється на етапі попередньої базової підготовки футболістів. Основним критерієм оцінки перспективності юного футболіста є наявність здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Вірно зорієнтувати підготовку спортсмена можна лише на засадах комплексного аналізу, під час якого враховують:

стійкий інтерес до занять футболом;

уважність на тренуваннях, уміння зосереджуватися на головному, а також утримувати і вчасно переключати увагу під час навчально-тренувальної діяльності;

наполегливість у досягненні поставленої мети.

здібність самостійно осмислювати, критично оцінювати власну тренувальну діяльність та знаходити шляхи самоудосконалення:

здатність до швидкого засвоєння техніко-тактичних лій:

здібність до прогнозування техніко-тактичних дій:

активність та агресивність під час тренувань і змагань.

адаптаційні можливості організму, реакція на тренувальні та змагальні навантаження тощо.

Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм оцінки перспективності спортсмена.

Під час відбору до навчально-тренувальних груп виникає потреба у визначенні фізичних властивостей спортсмена. Шляхом тестування оцінюються швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності, зитривалість і гнучкість.

## **5.2. Підготовка футболістів у навчально-тренувальних групах**

Мета підготовки – гармонійний розвиток і поглиблена оволодіння спеціалізацією.

У навчально-тренувальних групах юні футболісти проходять етап початкової спеціалізації (11-13 років) і етап поглибленої спеціалізації (13-15 років). Початок виступів в офіційних змаганнях. Підготовка до них стає більш цілеспрямованою з використанням (якщо це можливо) короткочасних навчально-тренувальних зборів.

Особливості роботи полягають у комплектуванні груп з меншою кількістю учнів та збільшенні кількості навчальних груп і завдань на тиждень. Зростає обсяг тренувального навантаження по основних видах підготовки.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень - кількість:

тренувальних днів на рік – 200-260;

тренувальних занять на рік – 200-260;

змагань на рік - 20-30;

тренувальних днів на тиждень - 4-5;

занять на день - 1-2.

У процесі підготовки футболістів у навчально-тренувальних групах основна увага приділяється:

технічній підготовці – оволодіння та удосконалення техніки виконання прийомів, що найбільш часто та ефективно використовуються у грі;

фізичній підготовці – різnobічний розвиток фізичних властивостей організму; особлива увага - розвитку швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей організму футболіста;

психологічній підготовці – підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень, виховання психологічної стійкості до тренувальних та змагальних навантажень;

тактичній підготовці – удосконалення індивідуальних та групових тактических дій, оволодіння засадами командної тактики грі, визначення ігрового амплуа;

теоретичній підготовці – поглиблена ознайомлення з системою підготовки футболістів.

Очікувані результати: підвищення рівня змагальної та спеціальної фізичної підготовленості; поглиблена оволодіння індивідуальними та груповими техніко-тактичними діями; виконання спортивних вимог.

### 5.3. Планування та зміст заняття у річному циклі підготовки

#### Перехідний період – активний відпочинок.

Мета: створення умов для тренувального процесу в навчально-тренувальних групах.

Завдання: відновлення сил перед новим циклом тренувального процесу.

Зміст роботи: профілактичні лікарські заходи, активний відпочинок із застосуванням засобів ЗФП.

### Підготовчий період

Мета: закріплення зацікавленості до занять футболом і створення передумов до комплексного розвитку фізичних якостей.

Завдання: поширення діапазону рухових навичок та оволодіння засадами техніки та тактики грі у футбол, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, теоретична підготовка.

Зміст роботи: вивчення індивідуальних та групових техніко-тактических дій з використанням ігрового методу. ЗФП з використанням рівномірного, перемінного, інтервального та ігрового методів. Складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки.

Участь у турнірах. Вивчення правил змагань, інструкторська та арбітражна практика.

#### Змагальний період

Мета: поширення діапазону рухових навичок, підвищення ефективності індивідуальних та групових техніко-тактических дій, закріплення відчуттів (простору, м'яча тощо); виконання контрольних нормативів, створення передумов для спортивного удосконалення.

Завдання: вдосконалення техніки пересування та володіння м'ячем; розвиток спеціальних фізичних якостей, тактична підготовка, підготовка до участі в змаганнях; виявлення обдарованих спортсменів.

Зміст роботи: закріплення індивідуальних та групових техніко-тактических дій в умовах, наблизених до змагальних, та у змаганнях; розвиток спеціальних швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей.

### 5.4. Змагальна практика

Футболісти навчально-тренувальних груп беруть участь у змаганнях різного рангу: від змагань на першість спортивної школи до змагань національного рівня (першість України).

Умови проведення змагань у навчально-тренувальних групах:  
Термін попередньої підготовки .... Не менше 1 року за умови складання

контрольних нормативів  
Ранг змагань ..... До рівня національних включно  
Кількість ігор за рік ..... 20-30

Перерва між іграми ..... Не менше 5-6 днів  
Розмір поля для грі ..... Умови для юнаків 11-12 років - див. розділ 4.5, для інших - за правилами грі

у футбол

У процесі змагальної практики футболісти беруть участь у навчальних, контрольних та офіційних змаганнях.

Навчальні ігри спрямовані на вирішення завдань навчання та удосконалення техніко-тактичної майстерності, набуття потрібних умінь та навичок ведення змагальної гри.

У контрольних іграх перевіряється рівень готовності окремого футболіста та команди в цілому до виступу в основних змаганнях.

Головною метою офіційних змагань є перемога або виборювання якомога вищого місця. Основні змагання дають змогу оцінити рівень підготовленості команди й визначити якість попередньої навчально-тренувальної роботи.

### 5.5. Система контролю за процесом підготовки

Для контролю за підготовленістю у навчально-тренувальних групах використовують медичний огляд спортсменів, тестування та складання контрольних нормативів (табл. 20).

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний контроль. Контролюється обсяг і характер тренувальних навантажень, враховуються дані самоконтролю спортсмена та результати змагань.

#### Характеристика видів контролю за процесом підготовки у навчально-тренувальних групах

Організаційний - наповнюваність і навчальна якість групи, чергування спрямованості навантажень.

Соціально-психологічний - ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час заняття футболом, успіхи у школі, ставлення до інвентарю, ступінь психічної стійкості.

Контроль технічної підготовки - стійкість рухових навичок, у тому числі під час навантаження; якість техніки виконання прийомів.

Контроль фізичної підготовки - виконання контрольних і перевідних нормативів або спеціальних тестів.

Контроль тактичної підготовки - ступінь реалізації індивідуальних та групових тактичних дій під час змагань.

Медичний контроль - визначення стану здоров'я та перенесення тренувальних і змагальних навантажень, профілактика захворювань.

Контроль теоретичної підготовки - залік з правил гри та теорії тренування, гігієни та режиму спортсмена в обсязі, запланованому навчальною програмою.

Таблиця 20  
Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:				
	11	12	13	14	15
<b>Загальна фізична підготовка (для всіх)</b>					
Біг на 15 м з місця, с	2,69	2,58	2,53	2,37	2,31
Біг на 15 м з ходу, с	2,26	2,17	2,09	1,89	1,83
Біг на 30 м, с	5,30	5,10	4,80	4,60	4,40
Човниковий біг 3 х10, с	8,50	8,30	8,00	7,60	7,40
Біг на 50 м, с	8,6	8,50	8,4	8,2	8,0
Біг на 300 м, с	57,0	55,0			
Човниковий біг 7х50 м, с	69,0	68,0	66,0		
12-хвилинний біг, м	2850	2950	3050		
Стрибок у довжину з місця, см	190	200	210	230	240
Потрійний стрибок, см	520	560	590	620	660
5-кратний стрибок, см	910	950	1030	1160	1240
Стрибок угору з місця, см	34,0	36,0	38,0	40,0	43,0
<b>Спеціальна фізична та технічна підготовка</b>					
<b>Польові гравці</b>					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
Удар по м'ячу на дальність, м	40	45	55	65	75
Укідання м'яча на дальність, м	14	15	16	18	19
Жонглювання м'ячем, к-сть разів	35	40	50	60	70
<b>Воротарі</b>					
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	25	30	35	40	45
Кидок м'яча на дальність, м	14	16	20	24	26

### 5.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки

#### Фізична підготовка

Мета: базова підготовка до подальшого спортивного удосконалення.

Засоби підготовки:

ЗФП – біг середньої інтенсивності по місцевості, на стадіоні (швидкість перемінна або рівномірна); біг на лижах, плавання, спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвиваючого характеру з партнером тощо.

СФП – ривки на 5-10 м з різноманітних вихідних положень, з подальшим ударом по м'ячу; біг у максимальному темпі на 30-40 м з виконанням технічних прийомів; ведення м'яча з набивними м'ячами у руках; різноманітні

стрибки, пересування зі зміною напряму і швидкості руху, човниковий біг з виконанням вправ з м'ячом; ігрові завдання у складних умовах (на піску) тощо.

### Технічна підготовка

Удосконалення техніки володіння м'ячом в умовах:

пересування з різноманітною швидкістю та зміною напрямку;

пасивного та активного опору;

зміни ігрової (тактичної) обстановки - динаміки сили, напрямку та траєкторії м'яча

### Тактична підготовка

Мета: формування стандартних тактичних дій в умовах тренування та змагальної діяльності.

Основними методами є наочний показ вправ і словесні методи. На цьому етапі тактичні дії удосконалюються і доводяться до рівня навичок за допомогою засобів - індивідуальних та групових, з використанням впливу партнерів по команді, в умовах моделювання змагальної діяльності.

Навчання та удосконалення індивідуальних та групових дій у нападі (комбінації у стандартних положеннях та ігрових епізодах) і захисті (протидія комбінаціям, страховка, створення штучного положення "поза грою").

Ознайомлення та навчання тактичної побудови гри команди в залежності від завдань та умов проведення ігор.

### Теоретична підготовка

На етапах початкової спеціалізації (11-13 років) та поглибленої спеціалізації (13-15 років) для теоретичної підготовки футболістів використовуються методична література з питань навчання та тренування футболістів, розбір та аналіз техніко-тактичних дій, методів навчання та тренування, вивчення правил гри.

### Програмний матеріал з теоретичної підготовки

#### 1. Історія розвитку й сучасний стан футболу (2 год.)

Виникнення і еволюція футболу в колишньому Радянському Союзі. Сучасний стан футболу в світі, Європі та країнах СНД. Міжнародні об'єднання: ФІФА, УЄФА.

#### 2. Футбол в Україні (2 год.).

Основні етапи розвитку футболу в Україні. Структура управління футболом. Федерація футболу в Україні. Організація та проведення змагань серед спортсменів різного віку. Міжнародні зустрічі українських футболістів.

#### 3. Об'єктивні умови спортивної діяльності в футболі (2 год.).

Особливості спортивної боротьби у футболі. Характеристика рухової діяльності: швидкісна, силова, швидкісно-силова, координаційна. Характеристика правил, що регулюють діяльність спортсмена: їх складність, ступінь визначеності.

Характеристика предметів, з якими спортсмен має справу під час тренувань. Характеристика техніко-тактичної діяльності; енергетичні витрати.

#### 4. Класифікація, систематика і термінологія (2 год.).

Визначення понять "klassifikaція", "систематика", "термінологія". Класифікація спортсменів за віковими групами, категоріями та рівнем підготовленості. Ознаки систематики у футболі. Зв'язок класифікації, систематики та термінології. Класифікація техніки та тактики футболу.

#### 5. Актуальні питання розвитку футболу (підсумки спортивного сезону) (4 год.).

Відомості про розвиток футболу в країні за минулій рік; аналіз змін, що відбулися за рік. Нове в техніці, тактиці, методиці навчання і тренування. Аналіз найважливіших вітчизняних і міжнародних змагань.

#### 6. Правила гри у футбол (8 год.).

Еволюція правил гри. Основний зміст сучасних правил гри. Методика арбітражу; сигнали та жестикуляція арбітрів, побов'язки арбітрів. Організація і проведення змагань.

#### 7. Заходи безпеки при гри у футбол (4 год.).

Причини, що призводять до травматизму, найбільш характерні травми у футболі. Профілактика травматизму: вимоги до місць занять, інвентарю, одягу, взуття. Організація і методика проведення занять. Роль тренера в забезпеченні безпеки на заняттях і змаганнях.

#### 8. Фізіологічні засади спортивного тренування (2 год.).

Тренувальна діяльність як доконечна умова формування рухових навичок, нормального функціонування організму футболістів та зміцнення їх здоров'я.

#### Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей спортсменів. Взаємозв'язок фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Втома і чинники, що впливають на зниження фізичної працездатності спортсменів. Режими тренувальних навантажень.

#### 9. Мета, завдання і зміст спортивного тренування (2 год.).

Мета, завдання і зміст спортивної підготовки футболістів різної кваліфікації. Види підготовки спортсмена: моральна і спеціальна психологочна, фізична, технічна, інтелектуальна, комплексна. Зміст і місце видів підготовки у загальній системі підготовки футболістів різної кваліфікації.

#### 10. Основні засоби та методи тренування (2 год.).

Методичні особливості використання загальних і спеціальних методів тренування у підготовці футболістів різної кваліфікації. Регламентований, ігровий, змагальний методи. Використання регламентованих методів для удосконалення спеціальних якостей футболістів (спеціальна витривалість, спеціальна сила тощо). Вимоги до складання комплексів спеціальних вправ.

**Особливості використання ігрового та змагального методів у футболі.**  
Визначення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

#### 11. Технічна підготовка (4 год.).

Засоби та методи, що використовуються на заняттях з удосконалення техніки гри.

#### Особливості технічної підготовки футболістів різного ігрового амплуа.

Технічна підготовка на різних етапах багаторічного тренування.

#### Подальше вивчення нового у техніці та удосконалення вивчених прийомів.

Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки для футболістів різної кваліфікації.

#### 12. Тактична підготовка (4 год.).

Тактика футболу та її класифікація. Оцінка ефективності тактики. Тактичне мислення та його складові: здібність швидко сприймати, оцінювати та переробляти інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень, технічної майстерності.

Методика удосконалення індивідуальних, групових та командних взаємодій в залежності від обраної системи ведення гри в захисті чи нападі. Керування командою під час змагань (настанова на гру, аналіз гри тощо).

#### Шляхи подальшого удосконалення тактики гри.

#### 13. Фізична підготовка (4 год.).

Мета і завдання фізичної підготовки. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Методика розвитку рухових якостей: сили, швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності та гнучкості; методичні особливості підбору засобів і методів на заняттях із ЗФП і СФП в умовах навчально-тренувальних зборів. Вплив фізичних вправ на розвиток і стан різних органів і систем організму.

#### 14. Моральна і спеціальна психологічна підготовка (2 год.).

Мета і завдання моральної підготовки футболістів різної кваліфікації. Спеціальна психологічна підготовка спортсменів. Індивідуальні методи психічної регуляції та саморегуляції. Особливості мобілізаційної готовності до змагань з футболу. Структура і зміст психологічної спрямованості розминки.

#### 15. Періодизація спортивного тренування (2 год.).

Поняття про спортивну форму та етапи її становлення. Календар спортивних змагань і розподіл річного циклу підготовки на періоди, етапи, мезо-та мікроцикли. Стисла характеристика обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на загальнопідготовчому і спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду тренування. Особливості тренування у змагальному періоді. Завдання і зміст тренувальної роботи у перехідному періоді.

#### 16. Планування та облік в тренувальному процесі (2 год.).

Значення і роль планування, обліку та контролю в управлінні тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне та оперативне. Зміст і документи планування. Види обліку та контролю: поетапний, поточний та оперативний. Зміст і документація обліку та контролю. Щоденник футболіста, його значення у загальному процесі управління спортивною підготовкою.

#### 17. Режим харчування і гігієна (8 год.).

Поняття про режим, його значення в життєдіяльності людини. Рекомендації щодо режиму для спортсменів-гравців.

Харчування, його значення у зберіганні та зміцненні здоров'я. Калорійність і засвоєння продуктів харчування, енерговитрати під час фізичних навантажень. Рекомендації щодо харчування футболістів.

Поняття про гігієну праці, відпочинку, заняття спортом. Гігієна одяжі та взуття. Гігієна місця навчання і заняття спортом.

#### 18. Відновлювальні засоби та реабілітація (4 год.).

Системи відновлювальних засобів. Педагогічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення.

#### Організація відновлювальних заходів до змагань.

#### 19. Настанова на гру та аналіз проведеної гри (70 год.).

Усього: 130 год.

#### Психологічна підготовка

Мета: закріплення настанов на спортивну діяльність; розвиток якостей особистості, що забезпечують стійкість до тренувальних і змагальних навантажень.

Основні методи – психолого-педагогічні. Вплив спрямовані на розвиток якостей особистості, які є домінантними у спортсменів високого класу: загальноемоційна стійкість, почуття відповідальності, стійкість до фізичного дискомфорту. Formи впливу можуть бути різними від створення відповідних ситуацій у процесі тренування до соціальних бесід, що проводяться тренером або запрошеною особою і спрямовані на розвиток домінантних рис.

#### Виховна робота

Триває процес виховання моральних якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій та міжнародних спортивних змагань.

#### Медичне забезпечення

Планується поетапне медичне обстеження. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики травматизму і перетренування. З цією метою використовують різновиди масажу, сауну, методи переключення на

інші види фізичної діяльності. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

**Інструкторська та арбітражна практика**  
Завершення вивчення правил гри у футбол. Спортсмени беруть участь в арбітражі змагань на першість загальної спортивної школи (як арбітр, асистент арбітра), за завданням тренера проводять окремі частини навчально-тренувального заняття.

### 5.7. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)

Таблиця 21  
Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для навчально-тренувальних груп 1-го року навчання (11-12 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, обманні рухи, удари по м'ячу ногою	90	Середнє
Вівторок	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	45	
	2-е	Розвинення швидкості	45	Середнє
Середа		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
Четвер	1-е	Розвинення загальної витривалості: ігрові вправи 4x4 або 5x5	90	Велике
П'ятниця	1-е	Комплексний розвиток фізичних якостей. Удосконалення техніки ударів по м'ячу	90	Середнє
Субота	1-е	Удосконалення тактичних прийомів з передачі м'яча, комбінації ігор. Розвинення спритності: акробатичні вправи, естафети, рухливі та спортивні ігри	90	Середнє
Неділя		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 22  
Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання (12-13 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, обведення, передачі на різну відстань. Розвинення спритності	90	Середнє
Вівторок	1-е	Удосконалення технічних прийомів: удари внутрішнім боком стопи та внутрішньою частиною підйому, зупинки м'яча внутрішнім боком стопи та середньою частиною підйому. Розвинення швидкості	90	Середнє
Середа	1-е	Розвинення загальної витривалості: кросова підготовка з різною інтенсивністю, міні-футбол	90	Велике
Четвер		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
П'ятниця	1-е	Удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності: в атаці – “відкривання”; у захисті – “закривання”, переходження та відбір м'яча	90	Середнє
Субота	1-е	Удосконалення техніко-тактичних навичок у тренувальній або контрольній грі	90	Велике
Неділя		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Соціальної відповідальності, що можна використати до змін та створення, чи  
створювати відповідальність щодо розробленого мікроциклу підготовчого періоду для  
Таблиця 23  
Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для  
навчально-тренувальних груп 3-го року навчання (13-14 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвинення спритності: акробатика, гімнастика, рухливі та спортивні ігри. Удосконалення технічної майстерності: удари на точність з різних дистанцій. Ігрові вправи: гра на половині поля із взяттям 4 воріт	90	Середнє
Вівторок	1-е	Розвинення швидкості у вправах техніко-тактичного спрямування. Удосконалення стандартних положень: укидання м'яча з-за бокової лінії, кутовий удар, штрафний удар	90	Середнє
Середа	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. Міні-футбол	90	Середнє
Четвер	1-е	Розвинення швидкісно-силових якостей: стрибкові вправи, удари по м'ячу на дальність, відбирання м'яча. Ігрова вправа 4х2; гра: три нападаючих проти трьох захисників – взяття воріт	90	Середнє
П'ятниця		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
Субота	1-е	Розвинення загальної та спеціальної витривалості у вправах з м'ячем (5х5 – на половині поля без воріт; 3х2 – естафети з м'ячами)	90	Велике
Неділя		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 24  
Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для  
навчально-тренувальних груп 4-го року навчання (14-15 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвинення швидкості та спритності: старти з різних вихідних положень, естафети, ігрові вправи. Удосконалення техніко-тактичних прийомів: удари по воротах, передачі, зупинки, обведення в ігрових вправах	90	Середнє
Вівторок	1-е	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, обведення, удари ногою та головою, зупинки м'яча у вправах швидкісно-силової спрямованості. Міні-футбол	90	Середнє
Середа	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності за принципом колового тренування. Гра “Тенісбол”	60	
	2-е		90	Середнє
Четвер	1-е	Розвинення швидкісно-силових якостей: стрибкові вправи, вправи з обтяженням, привики, прискорення, міні-футбол або інші спортивні та рухливі ігри. Удосконалення групових тактичних дій. Комбінації у трійках: пропускання м'яча, зміна місць, передачі в одне торкання	120	Велике
П'ятниця		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
Субота	1-е	Удосконалення техніко-тактичних навичок у тренувальній або контрольній грі	90	Велике
Неділя		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 25

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для навчально-тренувальних груп 5-го року навчання (15-16 років)

День тижня	За-нят-тя	Переважна спрямованість	Трива-лість, хв.	Наван-тажен-ня
Поне-ділок	1-е	Розвинення швидкості та спритності у вправах з м'ячом: ігрові вправи за принципом колового тренування - 4х3; 3х3. Уdosконалення індивідуальної майстерності: удари середньою та зовнішньою частиною підйому, зупинка м'яча, гра головою, ведення, обведення	90	Серед-нє
Вівто-рок	1-е	Уdosконалення технічної майстерності: удари по воротах після ривка з м'ячом та без нього, удари головою, естафети. Техніко-тактична підготовка: передачі та гра у "стінку", міні-футбол	90	Серед-нє
Сере-да	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	60	Серед-нє
	2-е	Техніко-тактична підготовка: зупинка м'яча та передачі на відстань, передачі м'яча у русі, міні-футбол	90	
Четвер	1-е	Розвинення загальної та спеціальної витривалості у вправах з м'ячом, рухлива та спортивна гра	120	Велике
П'ят-ниця		Уdosконалення групових тактичних дій у стандартних положеннях; укидання м'яча, вільний та штрафний ударі		
Субо-та	1-е	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи	90	Велике
Неділя		Уdosконалення технічної майстерності: удари ногою та головою у ціль, передачі м'яча на точність, ведення, обведення. Комплексний розвиток рухових якостей (старти, прискорення, стрибки, стрибки через бар'єри тощо). Міні-футбол або двобічна гра		
		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 26

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 1-го року навчання (11-12 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	1	1	-	4	4	2	-	4	4	2	-	22	
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	19	18	14	8	6	10	12	10	9	9	15	20	150
Спеціальна фізична підготовка	3	3	4	5	5	6	6	6	5	5	3	3	54
Технічна підготовка	18	19	20	21	22	20	21	20	20	20	19	20	240
Тактична підготовка	4	4	5	6	7	7	7	7	6	6	5	4	68
Навчальний та тренувальний при	1	3	2	-	-	2	2	2	-	-	2	14	
Контрольні ігри та змагання	-	-	2	4	4	1	1	1	4	4	2	-	22
Поточні та перевірні іспити	2	-	1	-	-	-	-	2	-	1	-	6	
Усього за місяць:	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	576

Таблиця 27

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання (12-13 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	24	22	18	14	14	14	17	14	12	12	21	24	206
Спеціальна фізична підготовка	3	4	5	5	5	6	6	6	5	5	3	3	56
Технічна підготовка	21	21	22	22	22	22	24	24	24	22	22	22	270
Тактична підготовка	4	5	6	7	7	8	6	6	7	7	5	4	72
Навчальний та тренувальний при	1	3	2	-	-	2	2	2	-	-	2	2	14

### Продовження табл. 27

Таблиця 28

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп

### 3-го року навчання (13-14 років), год.

### Таблиця 29

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп

4-го року навчання (14-15 років), год.

Розділ підготовки	4-10 року навчання (14-15 років), год.												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретичні заняття	-	1	1	4	4	3	2	1	4	4	3	1	28
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	22	18	10	6	6	6	6	6	6	14	24	130	

• 20

Таблица 30

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп

5-го року навчання (15-16 років), год.

## 6. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

### 6.1. Організація та методика відбору до груп спортивного удосконалення

Основним завданням проміжного відбору та орієнтації в групах спортивного удосконалення є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалого періоду підготовки та змагальної діяльності. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей систем енергозабезпечення, удосконаленням техніко-тактичних дій, економічності роботи, здатності до перенесення навантажень та ефективності відновлення.

Потрібно використовувати: окрім та інтегральні генотипні характеристики для оцінки спортивного обдарування футболіста; відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик спортсмена до критеріїв та модельних характеристик футболістів екстракласу; оцінку стану функціональних резервів футболіста та динаміку їх використання у процесі довготривалої адаптації та під час розвитку тренованості; показники рівня та різnobічності технічної підготовленості, арсенал технічних прийомів; рівень моторного інтелекту, раціональність застосування техніки рухів в ігрових комбінаціях; стійкість до змагальних стресів – здатність до психічної саморегуляції, мобілізації зусиль, концентрації уваги, оперативності розв'язання рухових завдань, стабільності технічних навичок та координації; здатність до взаємодії, інтуїції та екстраполяцію ігрових ситуацій; точність самооцінки та оцінки суперників, точність вибору свого амплуа, інші психологічні характеристики.

Доцільно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренованості та рівень спортивних досягнень футболістів, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі спортивного удосконалення зростає значення показників технічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером.

Велику увагу приділяють медичному контролю за станом здоров'я футболістів, насамперед виявленню захворювань чи осередків інфекції в організмі.

Важливим чинником відбору є багаторічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль футболіст досяг даного рівня підготовленості. Перевага надається тим, хто досяг відносно високого рівня тренованості та спортивних результатів за рахунок тренувань з малими та середніми обсягами роботи, невеликої змагальної практики, різnobічної технічної підготовленості.

### 6.2. Підготовка футболістів у групах спортивного удосконалення

**Мета підготовки:** створення передумов для подальшого підвищення спортивної майстерності футболістів у дорослому віці, тобто на етапі підготовки до найвищих досягнень

**Підготовка** – це створення індивідуального Завдання навчально-тренувального процесу будуються на засадах видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена:

**технічна підготовка** – удосконалення технічної майстерності, подальша відпрацьованість технічних прийомів, доведення їх виконання до високого ступеню автоматичності в жорстких умовах гри.

Процес навчання та удосконалення техніко-тактичних дій у грі має індивідуальні особливості:

**фізична підготовка** – загальна та спеціальна фізична підготовка з перевагою у розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей, спеціальної та швидкісної витривалості для створення високого рівня загальної функціональної підготовленості; індивідуалізація тренувальних навантажень з урахуванням особливостей розвитку фізичних якостей та ігрового амплуа футболіста;

**тактична підготовка** – удосконалення індивідуальних групових та командних техніко-тактичних дій, їх визначення та удосконалення функціонального стану спортсмена;

**психологічна підготовка** – корекція властивостей особистості, підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої змагальної діяльності, намагання досягти високих спортивних результатів при протидії суперника;

**теоретична підготовка** – поширення знань щодо використання засобів і методів тренування, з питань науково-методичного забезпечення, поглиблений аналіз проведеної підготовки.

**Очікувані результати:** закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості згідно з вимогами ігрового амплуа; виконання вимог навчальної програми із ЗФП і СФП.

**Співвідношення основних показників** обсягу тренувальних навантажень – кількість тренувальних днів на рік – 260-300;

тренувальних занять на рік – 300-360;

змагань на рік – 20-30;

тренувальних днів на тиждень – 5-6; заняті на день – 1-2.

### 6.3. Планування та зміст заняття у річному циклі підготовки

#### Перехідний період – активний відпочинок.

**Мета:** створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді.

**Завдання:** активний відпочинок, попередження захворювань.

**Зміст роботи:** активний відпочинок, поглиблене медичне обстеження, диспансеризація, лікування, оптимальне використання засобів ЗФП і СФП.

#### Підготовчий період

**Мета:** формування кондіцій.

**Завдання:** удосконалення елементів індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; розвиток швидкісних, координаційних та швидкісно-силових здібностей, змагальної та спеціальної витривалості; підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП.

**Зміст роботи:** удосконалення техніко-тактичних дій з використанням ігрового методу та спеціальних вправ з м'ячем; підвищення рівня СФП з використанням різних методів, неспецифічних і специфічних вправ та ігрових завдань; складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП, залік з правил гри; участь у турнірах.

#### Змагальний період

**Мета:** з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів реалізація техніко-тактичних і фізичних можливостей футболістів протягом змагального сезону; виконання вимог спортивної підготовки; створення передумов для зростання індивідуальних показників підготовленості.

**Завдання:** удосконалення групових і командних техніко-тактичних дій, підвищення рівня рухових якостей з урахуванням індивідуальних особливостей організму та ігрового амплуа спортсмена; психологічна підготовка, підготовка до змагань; селекція обдарованих футболістів.

**Зміст роботи:** удосконалення техніко-тактичної майстерності; підвищення рівня тренованості та підтримка фізичного стану з використанням усіх методів і спеціальних вправ в умовах, наблизених до змагальних та офіційних ігор.

**Задача:** створення передумов для зростання індивідуальних показників підготовленості та результатів за змаганнями.

### 6.4. Змагальна практика

**Умови проведення змагань у групах спортивного удосконалення:**

**Термін попередньої роботи** ..... Не менше 1 року за умови складання

контрольних нормативів

**Ранг змагань** ..... Змагання різного рівня

**Кількість ігор на рік** ..... 20-30

**Перерва між іграми** ..... Не менше 5-6 днів

**Змагальна підготовка** складається з навчальних, контрольних та офіційних ігор. Ефективність змагальної діяльності залежить від ритмічності ігор та збалансованості режиму тренувань і відновлювальних заходів.

### 6.5. Система контролю за процесом підготовки

У системі підготовки футболістів використовуються такі види контролю: оперативний – під час проведення окремого заняття;

поточний – підготовки за мікроцикл;

етапний – підготовки за період, етап.

Під час контролю використовуються методи: візуальний нагляд; підрахунок ТТД, ЧСС; складання контрольних нормативів; відеозйомка; оцінка функціональної підготовленості спортсменів; ЕКГ (для оцінки ступеня емоційності напруження та стану серцевого м'язу).

**Характеристика видів контролю за процесом підготовки у групах спортивного удосконалення**

**Організаційний** - кількість обдарованих спортсменів, їх підготовка.

**Соціально-психологічний** - ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять футболом, ставлення до товаришів по команді, ступінь психічної стійкості.

**Контроль фізичної підготовки** - складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП (табл. 31); оцінка рухових переміщень футболістів у грі; оцінка динаміки спортивної форми та її відповідності до календаря змагань.

**Контроль технічної підготовки** - рівень технічної підготовленості під час педагогічного тестування; кількість та якість виконання технічних прийомів в умовах змагальної діяльності; контроль індивідуальних техніко-тактичних прийомів за допомогою відеозйомки.

**Контроль тактичної підготовки** - демонстрація тактичних прийомів та оцінка ступеня їх реалізації у змаганнях; оцінка контрольних індивідуальних, групових та командних ТТД за допомогою відеозйомки.

Лінійкер-офіцієт хвильових ітсожаків як ітсоях ітсокаків чуєсявід

**Контроль теоретичної підготовки** - залік з питань тренування та правил гри в обсязі, запланованому програмою для даної групи.

**Контроль змагальної діяльності** - контроль з видів підготовки, контроль ТТД відповідно до заданої моделі.

**Медичний контроль** - для визначення стану здоров'я та перенесення тренувальних навантажень, профілактики захворювань.

Таблиця 31

**Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів**

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:		
	16	17	18
<b>Загальна фізична підготовка</b>			
Біг на 15 м з місця, с	2,30	2,30	2,29
Біг на 15 м з ходу, с	1,82	1,80	1,80
Біг на 30 м, с	4,30	4,20	4,10
Човниковий біг 3 x 10, с	7,20	7,20	7,10
Біг на 50 м, с	7,8	7,2	6,9
Біг на 400 м, с	61,0	60,0	59,0
Човниковий біг 7x50 м, с	64,0	62,0	61,0
12-хвилинний біг, м	3100	3150	3200
Стрибок у довжину з місця, см	250	260	270
Потрійний стрибок, см	690	720	750
5-кратний стрибок, см	1270	1310	1350
Стрибок угору з місця, см	47,0	50,0	52,0
<b>Спеціальна фізична та технічна підготовка</b>			
Польові гравці			
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	4,8	4,6	4,4
Удар по м'ячу на дальність, м	80	85	90
Укидання м'яча на дальність, м	21	23	26
Жонглювання м'ячем, к-сть разів	80	90	100
Воротарі:			
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	50	55	60
Кидок м'яча на дальність, м	30	32	34

## 6.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки

**Технічна підготовка** - це підготовка, яка передбачає вивчення та вдосконалення індивідуальної техніки виконання прийомів.

Удосконалення індивідуальної техніки виконання прийомів. Поширення діапазону рухливості, якості та кількості виконаних техніко-тактичних дій.

**Відпрацювання** техніки пересування та володіння м'ячом в умовах, наближених до змагальних.

**Фізична підготовка** - це підготовка, яка відрізняється від інших видів фізичної підготовки тим, що вона виконується в умовах, які відповідають змагальним.

**Мета:** створення бази для спортивного удосконалення

**Засоби підготовки:** спортивні тренажери, спортивні устаткування, спортивні засоби.

**ЗФП** – біг по місцевості чи стадіону з перемінною та рівномірною швидкістю, середньої інтенсивності; плавання; спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвиваючого характеру та з обтяженнями; складання контрольних і перевідних нормативів;

**СФП** – виконання вправ з м'ячом із зміною темпу, напрямку, умов пересування, з рівномірною та перемінною швидкістю; виконання вправ повторним та інтервальним методами; контрольне виконання окремих ігор та завдань із зміною темпу та ритму пересування в умовах, максимально наближених до прояву фізичних можливостей під час тренувальної та змагальної діяльності.

**Тактична підготовка**

**Мета:** формування індивідуальних, групових та командних тактичних навичок у нападі та захисті; виховання здібностей використовувати отримані знання та уміння у несприятливих кліматичних умовах. Застосовуються індивідуальні, групові та командні форми роботи із зачлененням спаринг-партнерів та спаринг-команд. Головне завдання тренера – навчити спортсменів вирішувати тактичні завдання та реалізовувати їх на практиці в умовах гри.

**Засоби підготовки:** вправи на засвоєння та удосконалення внутрішньокомандних взаємодій у рамках окремих тактических систем в атаці та обороні; вправи на вміння швидко переходити від однієї тактичної дії до іншої, від захисту до нападу та навпаки; вправи на вміння ефективно використовувати тактичні дії залежно від розташування партнерів та суперників.

**Змагальна підготовка** – це підготовка, яка передбачає проведення навчальних, контрольних та офіційних ігор з постановкою конкретних завдань кожному футболісту та команді в цілому.

**Психологічна підготовка**

**Мета:** формування особистості спортсмена, високої психічної стійкості та вольових якостей. Для визначення персональних якостей спортсмена використовуються психологічні тести та схеми психологічно-педагогічного нагляду. Проводиться ознайомлення спортсменів із зasadами психологічної підготовленості, розкриваються можливості психічної саморегуляції. Використовуються методи самопереконання, самонаказів, ідеомоторне, аутогенне тренування та настроювання перед змаганнями.

### Теоретична підготовка

На етапі спортивного удосконалення для теоретичної підготовки футболістів на додаток до зазначених вище методів застосовуються: розбір та аналіз тренування; колективний аналіз відеозапису; обговорення книг і статей з питань тренування футболістів та правил гри; аналіз тактики гри суперника.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).
2. Історія та розвиток сучасного футболу в Україні (2 год.).
3. Відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм футболіста (4 год.).
4. Гігієна, загартовування, режим спортсмена (4 год.).
5. Основні засоби відновлення спортсмена (2 год.).
6. Медичний контроль і самоконтроль спортсмена (2 год.).
7. Загальна та спеціальна фізична підготовка футболіста (4 год.).
8. Техніка і технічна підготовка футболіста (4 год.).
9. Тактика і тактична підготовка футболіста (4 год.).
10. Морально-вольова та психологічна підготовка футболіста (2 год.).
11. Засади методики навчання та тренування у футболі (4 год.).
12. Планування спортивної підготовки. Облік та контроль (2 год.).
13. Правила гри, організація та проведення змагань (6 год.).
14. Настанова на гру та розбір проведеної гри (30 год.).
15. Спортивні бази, обладнання, інвентар, спеціальні тренажери (2 год.).
16. Заліки (6 год.).

Усього: 80 год.

### Інструкторська та арбітражна практика

Учні залучаються в якості помічників тренера до проведення занять і спортивних змагань у групах початкової підготовки та навчально-тренувальних. Навчаються: складати методичні документи (комплекси вправ з фізичної підготовки, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо); самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, заняття з групами початкової підготовки; складати конспект заняття; проводити індивідуальні заняття з урахуванням ігрового амплуа; складати положення про змагання. Повинні знати правила змагань, брати участь в арбітражі змагань серед спортивних та загальноосвітніх шкіл, районних та міських змагань; самостійно проводити настанову на гру та розбір гри.

Удосконалення навчально-викладальної діяльності та підвищення кваліфікації діяльності

### 6.7. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)

Таблиця 32

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу загальнопідготовчого етапу для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання (16-17 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
1	2	3	4	5
Понеділок	1-е	Розвинення спритності та гнучкості. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Удосконалення техніко-тактичних дій в ігрових вправах без обмеження кількості торкань	90	Середнє
Вівторок	1-е	Удосконалення технічної майстерності: удали по воротах ногою та головою в русі. Розвинення швидкісно-силових здібностей: вправи "вибухового" характеру, стриби, вправи з опором 3x2; 4x3; 5x2. Міні-футбол	120	Велике
Середа	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. Розвинення загальної витривалості—крос	45	Середнє
	2-е	Удосконалення техніко-тактичної майстерності: удали по м'ячу, зупинки – удали в ціль, ігрові вправи 4x4; 5x5 на двое воріт	60	Середнє
Четвер	1-е	Удосконалення техніко-тактичної майстерності у вправах, максимально наблизених до гри. Розвинення загальної та спеціальної витривалості в ігрових вправах	90	Велике
П'ятниця	1-е	Удосконалення технічної майстерності: ведення—удар—передача—зупинка—удар в ігрових вправах. Комплексний розвиток рухових якостей	90	Середнє

Продовження табл. 32

1	2	3	4	5
П'ятниця		(старти, прискорення, естафети, рухливі та спортивні ігри)		
Субота	1-е	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике
Неділя		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		

Таблиця 33

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу спеціально-підготовчого періоду для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання (16-17 років)

День тижня	За-нят-тя	Переважна спрямованість	Три-валість, хв.	Наван-таження
1	2	3	4	5
Понеділок		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
Вівторок	1-е	Розвинення спритності та гнучкості. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення, удари, зупинки, передачі, обведення, ігрові вправи. Міні-футбол	90	Середнє
Середа	1-е	Розвинення швидкісно-силових здібностей: старти з різних вихідних положень, стрибкові вправи, естафети із завданням, ігрові вправи: 2x2; 4x4; 6х6 з дотриманням персональної опіки. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари головою без стрибка та у стрибку, передачі м'яча у русі (із зміною місць), удари у ціль з різних положень	90	Велике
Четвер	1-е	Техніко-тактична підготовка, удосконалення точності ударів, передач, які виконують по м'ячу, що катиться або летить на різний висоті, під час виконання "стандартних" положень.	90	Середнє

Продовження табл. 33

1	2	3	4	5
Четвер		Удосконалення швидкісно-силових здібностей: ведення м'яча з прискореннями, удари по воратах після гри у "стінку", "скрещення"; передача м'яча на різну відстань		
П'ятниця	1-е	Удосконалення технічної майстерності: передачі, зупинки, переведення м'яча, ігрові вправи 3х2; 5х5 із завданням тримати м'яч.	120	Велике
Субота		Розвинення загальної та спеціальної витривалості в ігрових вправах 5х5 на половині поля з нейтральним; гра 5 захисників проти 5 нападаючих на половині поля з одним воротарем	105	Середнє
Неділя	1-е	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике

Таблиця 34

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу змагального періоду для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання (16-17 років)

День тижня	За-нят-тя	Переважна спрямованість	Три-валість, хв.	Наван-таження
1	2	3	4	5
Понеділок	1-е	Теоретичне заняття – розбір гри.	45	Велике
	2-е	Активний відпочинок		
Вівторок	1-е	Відновлювальні заходи (сауна, масаж)		
		Розвинення швидкості та спритності в ігрових вправах.	90	Середнє
		Удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності: передачі, зупинки, удари у ціль		

## Середній кваліфікаційний рівень

Продовження табл. 34

1	2	3	4	5
Середа	1-е	Удосконалення колективних тактичних взаємодій за допомогою ігрових вправ. Швидкісно-силова підготовка: старти з різних вихідних положень, ривки, ведення – удари. Міні-футбол	90	Середнє
Четвер	1-е	Удосконалення техніко-тактичної майстерності в ігрових вправах з урахуванням ігрового амплуа. Розвинення спеціальної витривалості з виконанням техніко-тактичних завдань	120	Велике
П'ятниця	1-е	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари, передачі, зупинки, ведення, обведення. Удосконалення колективних тактичних взаємодій: 3x3; 4x4; 5x5 з обмеженням кількості торкань	90	Середнє
Субота	1-е	Удосконалення техніко-тактичної підготовленості: передачі з флангу, стандартні положення	60	Мале
Неділя	1-е	Настанова на гру. Календарна гра	135	Велике

Таблиця 35

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу загальнопідготовчого періоду для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання (17-18 років)

День тижня	За-няття	Переважна спрямованість	Три-валість, хв.	Наван-таження
1	2	3	4	5
Понеділок		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
Вівторок	1-е	Розвинення швидкості з використанням вправ неспецифічного характеру. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари та зупинки м'яча різними способами. Міні-футбол	90	Середнє
Середа	1-е	Розвинення гнучкості і спритності: акробатичні вправи, естафети, рухливі ігри.	90	Середнє

## Середній кваліфікаційний рівень

Продовження табл. 35

1	2	3	4	5
Середа	2-е	Розвинення швидкісно-силових якостей: ривки, стрибкові вправи	90	Велике
Четвер	1-е	Удосконалення технічної майстерності: удари, передачі, зупинки, ведення, обведення в ігрових вправах. Розвинення спеціальної витривалості із застосуванням вправ ігрового характеру	120	Велике
П'ятниця	1-е	Розвинення загальної витривалості – крос. Удосконалення техніко-тактичної майстерності в ігрових вправах 3x2; 4x2; 5x5; 6x6 із взяттям воріт	90	Велике
Субота	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	45	Субота
	2-е	Спортивні ігри: баскетбол, регбі, гандбол	60	Середнє
Неділя	1-е	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике

Таблиця 36  
Орієнтовна програма тижневого мікроциклу спеціально-підготовчого періоду для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання (17-18 років)

День тижня	За-нят-тя	Переважна спрямованість	Три-валість, хв.	Наван-таження
1	2	3	4	5
Понеділок		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи	3	5
Вівторок	1-е	Розвинення швидкості у вправах техніко-тактичної спрямованості: естафети, удари по воротах після ривка. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари ногою та головою	90	Середнє
Середа	1-е	Розвинення спритності у вправах техніко-тактичної спрямованості: акробатичні вправи з м'ячем. Розвинення загальної та спеціальної	120	Велике

Продовження табл. 36

1	2	3	4	5
		витривалості в ігрових вправах		
Четвер Безко жин	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	45	Середнє
	2-е	Групові техніко-тактичні дії. Міні-футбол	60	
П'ятниця Безко жин	1-е	Техніко-тактична підготовка: взаємодія гравців при зонному та персональному захисті - пресинг, страховка, взаємозаміна.	90	Велике
		Швидкісно-силова підготовка: вправи з м'ячем та без м'яча; біг під уклон, у гору, стрибкові вправи; вправи з партнером	90	
Субота Безко жин	1-е	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари, передачі, обведення, гра головою.	90	Середнє
		Комплексний розвиток рухових якостей: біг із зміною напрямку та темпу, естафети, вправи акробатичні, з опором. Міні-футбол	90	
Неділя Безко жин	1-е	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних та навчальних іграх	135	Велике

Таблиця 37

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу змагального періоду для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання (17-18 років)

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
1	2	3	4	5
Понеділок	1-е	Теоретичне заняття – розбір гри	45	Середнє
	2-е	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи		
Вівторок Безко жин	1-е	Розвинення швидкісно-силових якостей: старти з різних вихідних положень, стрибкові вправи, ривки з максимальною швидкістю.	120	Велике

Продовження табл. 37

1	2	3	4	5
Вівторок		Удосконалення техніко-тактичної майстерності: удари, зупинки, передачі м'яча, ігрові вправи 4х4; 6х6 з обмеженням торкань		
Середа	1-е	Удосконалення колективних тактичних взаємодій за допомогою ігрових вправ: комбінації, стандартні положення. Двобічна гра на половині поля	90	Середнє
Четвер	1-е	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності з урахуванням недоліків гравців.	90	Середнє
П'ятниця	1-е	Удосконалення техніко-тактичної підготовленості у аеробно-анаеробному режимі роботи	90	Середнє
Субота	1-е	Удосконалення індивідуальних групових техніко-тактичних комбінацій, стандартні положення. Міні-футбол	60	Мале
Неділя	1-е	Настанова на гру. Календарна гра	135	Велике

## 6.8. Плани-схеми річного циклу підготовки

Таблица 38

Таблиця 39

**Диплом на ступінь діячів спортивного удосконалення**  
**2-го року навчання (17-18 років) 207**

## 7. ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

### 7.1. Організація та методика відбору до груп вищої спортивної майстерності

На даному етапі відбору потрібно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів високого класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосовуваних навантажень.

Відбір на цьому етапі – звичайне продовження роботи, проведеної на попередньому етапі. Його ефективність визначається переважно тими ж самими чинниками, які, проте, набувають більш специфічну спрямованість.

Ефективність відбору визначається на ґрунті обліку рухового потенціалу, подальшої тренованості фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму спортсмена, засвоєння нових рухових навичок та умінь, здібностей до виконання великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, психічної стійкості у змаганнях.

При відборі потрібно враховувати: морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості, функціональні можливості організму футболіста, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень.

Оцінюючи рівень різних сторін підготовленості футболіста, перевагу треба віддавати тим спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем при обмеженому використанні найпотужніших засобів педагогічного впливу.

Одним з головних показників, які засвідчують про здатність футболіста до значного прогресу, є всеобщна технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки в удосконаленій техніці володіння м'ячем, але й умінні технічно вірно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторові, часові та динамічні параметри руху у процесі виконання різноманітних вправ.

#### Схема визначення можливостей спортсмена:

Високий вихідний рівень + Високі темпи зростання	Дуже великі
Високий вихідний рівень + Середні темпи зростання	Великі
Середній вихідний рівень + Високі темпи зростання	Великі
Високий вихідний рівень + Низькі темпи зростання	Середні
Середній вихідний рівень + Середні темпи зростання	Середні
Низький вихідний рівень + Високі темпи зростання	Середні
Середній вихідний рівень + Низькі темпи зростання	Малі

Низький вихідний рівень + Середні темпи зростання ..... Малі  
Низький вихідний рівень + Низькі темпи зростання ..... Дуже малі

Особливе значення має оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена: стійкість до стресових ситуацій та здатність до настроювання на активну змагальну боротьбу, уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції, психічна стійкість при виконанні нагруженії тренувальної роботи; здатність контролювати темп, швидкість, зусилля, напрямок руху, розподіл сил у змаганнях; уміння показувати найкращі результати у відповідальних іграх.

Набуває великої значущості відбір до комплектування команди. Тут поряд з індивідуальними можливостями гравців до відбору в команду впливають застосований командою тактичний варіант, особливості техніки та тактики команди. Не менш важливими також є зміння кожного гравця реально оцінювати можливості партнерів і свої, підкоряти бажання досягти особистого успіху інтересам команди.

Обов'язковою вимогою успішного удосконалення на цьому етапі є здоров'я спортсмена, відсутність у нього захворювань і травм.

**7.2. Підготовка футболістів у групах вищої спортивної майстерності**

Мета підготовки – досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної, функціональної та психічної підготовленості, що зумовлено специфікою футболу та вимогами для досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Завданнями навчально-тренувального процесу є :

- технічна підготовка – подальше удосконалення усіх компонентів техніки футболу;

- фізична підготовка – індивідуалізація ЗФП і СФП: підвищення рівня фізичних якостей, які відстають у розвитку, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена;

- функціональна підготовка – забезпечення високого рівня функціональних можливостей систем організму, які несуть основне навантаження у футболі;

- тактична підготовка – удосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій у захисті та нападі;

- теоретична підготовка – навчання нових методів науково-методичного забезпечення тренувального процесу;

**психологічна підготовка** – підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів; виховання здібностей саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренування і змагання.

**Очікувані результати:** максимальні особисті результати, закріплення у складі збірної команди країни.

При плануванні занять у групах вищої спортивної майстерності необхідно змінювати співвідношення окремих сторін тренувальних навантажень у бік їх спеціалізації. Разом з цим зростає значення урахування закономірностей становлення, зберігання та втрачення спортивної форми. Особливої значущості набувають питання передзамагальної підготовки - безпосереднього підведення спортсмена до участі в індивідуальних змаганнях.

Значна увага приділяється удосконаленню техніки. Це завдання звичайно здійснюється паралельно з розвиненням фізичних якостей і має два аспекти:

1. Удосконалення якісних особливостей рухових навичок (форми та структури руху) - як підґрунтя підвищення швидкісних можливостей.
2. Вироблення економічної та стабільної техніки пересування - як підґрунтя підвищення спеціальної витривалості.

Під час розвинення спеціальної тренованості та становлення спортивної форми підготовка футболіста набуває "інтегрального" характеру. Її мета – умістити у змагальній вправі весь комплекс функціональних та психічних перебудов, рухових навичок і умінь, знань і досвіду, що був досягнутий за попередній період роботи.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень у групах вищої спортивної майстерності - кількість:

тренувальних днів на рік	- 260-300;
тренувальних занять на рік	- 360-450;
змагань на рік	- 30-40;
тренувальних днів на тиждень	- 5-6;
занять на день	- 1-2.

**Модельні характеристики футболістів групи вищої спортивної майстерності**

#### 1. Воротар:

ефективність ігрової діяльності: гра у воротах - 97-100%; гра на виході - 95-100%; вибивання м'яча ногою - 80-85%; уведення м'яча у гру руками - 95-100%;

фізичний розвиток: зрост - 175-185 см; маса тіла 65-75 кг; ЖЄЛ - 4200-4700 см<sup>3</sup>; сила м'язів кистей (права + ліва)- 125-130 кг;

фізична підготовленість: біг на 15 м з місця - 2,4-2,6 с; біг на 30 м - 4,1-4,3 с; стрибок угору - 57-60 см; потрійний стрибок - 800-850 см; 12-хвилинний біг - 2800-2900 м.

#### 2. Крайній захисник:

ефективність ігрової діяльності: единоборства внизу - 75-85%, угорі - 65-75%; передачі довгі - 70-75%, середні - 80-85%, короткі - 85-90%; ведення - 85-90%; обманні рухи - 60-65%; загальний коефіцієнт ефективності ігрової діяльності - 70-80%;

фізичний розвиток: зрост - 170-175 см; маса тіла - 60-65 кг; ЖЄЛ - 4000-4500 см<sup>3</sup>; сила м'язів кистей (права + ліва) - 115-125 кг;

фізична підготовленість: біг на 15 м з місця - 2,3-2,4 с; біг на 30 м - 4,0-4,2 с; стрибок угору - 54-57 см; потрійний стрибок - 750-800 см; 12-хвилинний біг - 3000-3100 м.

#### 3. Центральний захисник:

ефективність ігрової діяльності: единоборства внизу - 80-90%, угорі - 75-80%; передачі довгі - 70-75%, середні - 80-85%, короткі - 85-95%; ведення - 90-95%; обманні рухи - 90-95%; загальний коефіцієнт ефективності ігрової діяльності - 75-85%;

ефективність рухової діяльності: загальна рухова активність - 3000-3500м, швидкісна рухова активність - 1500-1600 м;

фізичний розвиток: зрост - 180-182 см; маса тіла - 70-75 кг; ЖЄЛ - 4500-4700 см<sup>3</sup>; сила м'язів кистей (права + ліва) - 115-125 кг;

фізична підготовленість: біг на 15 м з місця - 2,3-2,4 с; біг на 30 м - 4,0-4,2 с; стрибок угору - 55-60 см; потрійний стрибок - 800-850 см; 12-хвилинний біг - 2900-3000 м.

#### 4. Півзахисник:

ефективність ігрової діяльності: единоборства внизу - 55-60%, угорі - 60-65%; передачі довгі - 70-75%, середні - 80-85%, короткі - 90-95%; ведення - 90-95%; обманні рухи - 70-75%; удари у ворота - 50-60%; загальний коефіцієнт ефективності ігрової діяльності - 65-75%;

ефективність рухової діяльності: загальна рухова активність - 4200-4800м, швидкісна рухова активність - 1800-2000 м;

фізичний розвиток: зрост - 175-180 см; маса тіла - 65-70 кг; ЖЄЛ - 4500-4700 см<sup>3</sup>; сила м'язів кистей (права + ліва) - 110-125 кг;

фізична підготовленість: біг на 15 м з місця - 2,3-2,4 с; біг на 30 м - 4,0-4,2 с; стрибок угору - 54-57 см; потрійний стрибок - 750-800 см; 12-хвилинний біг - 3100-3200 м.

### 5. Нападаючий:

ефективність ігрової діяльності: єдиноборства внизу – 45-55%; угорі – 40-45%; передачі довгі – 65-75%, середні – 80-85%, короткі - 90-95%; ведення – 75-85%; обмани рухи – 65-70%; удари у ворота – 55-65%; загальний коефіцієнт ефективності ігрової діяльності – 65-70%;

ефективність рухової діяльності: загальна рухова активність – 4000-4500м, швидкісна рухова активність - 1500-1800 м;

фізичний розвиток: зріст – 175-180 см; маса тіла – 65-75 кг; ЖЄЛ – 4500-4700 см<sup>3</sup>; сила м'язів кистей (права + ліва) – 110-125 кг;

фізична підготовленість: біг на 15 м з місця – 2,3-2,4 с; біг на 30 м – 3,9-4,1 с; стрибок угору – 55-60 см; потрійний стрибок – 800-850 см; 12-хвилинний біг - 2800-3000 м.

### 7.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки

#### Вихідними даними для планування є:

модель гравця у відповідності з обраними тактичними концепціями ведення гри команди;

досягнутий рівень підготовленості як команди в цілому, так і окремих гравців, у тому числі опанований рівень тренувальних і змагальних навантажень;

реальна оцінка потенційних можливостей команди та окремих гравців по всіх розділах підготовки.

#### Перехідний період – активний відпочинок.

Мета: створення сприятливих передумов для подальшого тренування.

Завдання: активний відпочинок, профілактика захворювань, лікування.

Зміст роботи: заходи активного відпочинку, поглиблене медичне обстеження, диспансеризація, лікування, відновлювальні заходи.

#### Підготовчий період (грудень-березень)

Мета: вирішення головних завдань підготовки футболістів до участі у змаганнях.

Завдання: відновлення та підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різnobічний розвиток фізичних здібностей, удосконалення техніко-тактичної майстерності, формування морально-вольової настанови на виконання великого обсягу тренувальної роботи, навчання нових тактичних варіантів взаємодії у ланках та лініях, визначення основного складу команди на майбутній сезон.

Зміст роботи: навчально-тренувальна робота у спортивних залах, навчально-тренувальні збори із застосуванням різноманітних засобів та методів, участь у навчальних і контрольних іграх та турнірах.

#### Змагальний період (квітень-жовтень)

Мета: збереження, подальше підвищення та досягнення найвищого рівня тренованості.

Завдання: підготовка до участі у календарних змаганнях, максимальна реалізація можливостей команди у досягненні спортивних результатів.

Зміст роботи: навчально-тренувальна робота із застосуванням усіх засобів і методів спеціальної підготовки, психорегулюючі вправи, відновлювальні заходи, настанова на наступну гру, участь у календарних змаганнях, аналіз проведеної гри.

### 7.4. Змагальна практика

Умови проведення змагань у групах вищої спортивної майстерності:

Термін попередньої підготовки .....	Не менше 1 року за умови складання
підготовки жіночих збірних .....	контрольних нормативів

Масштаб змагань .....	Змагання різного рівня
-----------------------	------------------------

Кількість ігор на рік .....	30-40
-----------------------------	-------

Перерва між іграми .....	4-5 днів
--------------------------	----------

Члени збірної команди України повинні зіграти не менше 5 міжнародних матчів.	Футболісти, які входять до складу професійної команди, зобов'язані зіграти у чемпіонатах чи першостях та на Кубок 30-40 матчів.
--	---

### 7.5. Система контролю за процесом підготовки

Ефективність процесу підготовки футболістів у сучасних умовах обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю - як інструмента управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренерами та спортсменами і на цих засадах підвищувати рівень керівних рішень під час підготовки футболістів.

Мета контролю – оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності футболістів на підставі об'єктивної оцінки різних сторін підготовленості та функціональних можливостей важливих систем організму.

Комплексний контроль передбачає паралельне використання етапного, поточного та оперативного видів контролю у процесі обстеження футболістів

за умови застосування педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних чинників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів.

#### **Характеристика видів контролю процесу підготовки у групах вищої спортивної майстерності**

**Організаційний** - ступінь відповідності гравця та команди в цілому до запланованої моделі в даному циклі підготовки.

**Соціально-психологічний** - ступінь психічної стійкості.

**Контроль технічної підготовки** - контроль кількості та якості виконання технічних прийомів у змагальній діяльності.

**Контроль фізичної підготовки** - визначення підготовленості спортсменів на підставі виконання ними нормативів із ЗФП та СФП, оцінки стану і динаміки спортивної форми та відповідності її до періоду підготовки (табл.40).

**Контроль тактичної підготовки** - демонстрація та реалізація тактичних варіантів у змагальній діяльності.

**Контроль теоретичної підготовки** - залік з питань теорії тренування та правил гри в обсязі, запланованому програмою для даної групи.

**Контроль змагальної діяльності** - контроль по видах підготовки, відповідності змагальної діяльності окремого гравця та команди в цілому до заданої моделі.

**Медичний контроль** - для визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості, перенесення тренувальних та змагальних навантажень, профілактики захворювань.

Таблиця 40

#### **Контрольні нормативи з фізичної підготовленості футболістів**

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:	
	19	20
Біг на 15 м з місця, с	2,29	2,28
Біг на 15 м з ходу, с	1,80	1,78
Біг на 30 м, с	4,10	4,00
Біг на 400 м, с	58,0	57,0
Човниковий біг 7 x 50, с	60,0	59,0
12-хвилинний біг, м	3200	3200
Потрійний стрибок, см	800	850
5-кратний стрибок, см	1400	1450
Стрибок угору з місця, см	55,0	59,0

#### **7.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки**

7.6.1. Технічна підготовка

**Мета:** добитися автоматичності в управлінні руховими діями під час виконання будь-якого технічного прийому; досягти високої стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих рухів – прийомів, що складають підґрунтя техніки футболу; послідовно перетворювати засвоєні прийоми техніки у доцільні та ефективні змагальні дії; удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики та ритму з урахуванням індивідуальних особливостей футболістів; підвищення надійності та результативності техніки пересування та володіння м'ячом в умовах змагальної діяльності.

#### **Фізична підготовка**

**Мета:** досягти виконання складних прийомів володіння м'ячом на високій швидкості; поліпшити маневреність та рухливість футболіста в іграх.

#### **Засоби підготовки:**

**ЗФП** – різні види бігу на стадіоні та на місцевості з різною швидкістю; плавання; спеціальні вправи; вправи з обтяженнями; спортивні ігри;

**СФП** – виконання вправ з м'ячом із зміною темпу, ритму, умов; моделювання змагальної роботи; виконання вправ з використанням повторного, перемінного, інтервалового та ігрового методів; контрольне виконання ігрових завдань; участь у контрольних та офіційних іграх.

Концепція футболістів визначається рівнем гармонійного розвитку фізичних якостей, функціональної, психічної та технічної підготовленості. Виявляється вона як ступінь загальної врівноваженості до різних навантажень, що виконуються під час як тренування, так і проведення змагань. Концепція передбачає рівновагу фізичних та духовних сил спортсмена залежно від вимог, що ставляться системою підготовки.

Концепція створюється шляхом застосування великого обсягу різноманітних тренувальних навантажень за наявності достатнього часу на відновлення сил. Підвищенню рівня кондіції сприяють також раціональний тренувальний режим і збалансоване харчування.

#### **Тактична підготовка**

**Мета:** подальше поглиблена удосконалення індивідуальних, групових та командних дій у нападі та захисті з доведенням їх рухового виразу до рівня динамічного стереотипу.

На цьому етапі потрібно навчити спортсменів використовувати отримані знання з тактичної підготовки. Тренером здійснюється подальше виховання тактичного мислення спортсменів. Індивідуальна тактика доводиться до вищої

майстерності. Розробляються та опрацьовуються нові варіанти тактики з урахуванням умов майбутніх змагань та складу команд.

Спортсмени вчаться оперативності прийняття тактичного рішення в залежності від змін ігрової ситуації. Застосовується попереднє "програмання" гри за пропонованим варіантом на тренуванні та у контрольній грі; після календарного матчу - докладний аналіз.

#### Психологічна підготовка

**Мета:** виховання спеціальних якостей та психічної стійкості; формування мотивації для досягнення максимальних спортивних результатів. Використовуються методи психологічної діагностики, психорегулююче тренування, колективна та індивідуальна психотерапія, педагогічне переконання.

#### Теоретична підготовка

На етапі вищої спортивної майстерності для теоретичної підготовки футболістів додатково застосовуються лекції фахівців зі спортивної фізіології, медицини, психології та біохімії, бесіди та лекції фахівців комплексних наукових груп, аналіз наукових та інших джерел з питань підготовки спортсменів високого класу, аналіз даних змагальної діяльності команди.

#### Програмний матеріал

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні (2 год.).
2. Сучасний стан і розвиток футболу в Україні (2 год.).
3. Вплив фізичних вправ на організм футболістів (2 год.).
4. Гігієна, харчування, режим футболістів (2 год.).
5. Основні засоби відновлення спортсменів (2 год.).
6. Медичний контроль і самоконтроль спортсмена (2 год.).
7. Планування спортивної підготовки футболістів (2 год.).
8. Техніка й тактика футболу (4 год.).
9. Навчання і тренування у футболі (4 год.).
10. Морально-вольова та психологічна підготовка футболіста (2 год.).
11. Правила гри, організація та проведення змагань (4 год.).
12. Настанова на гру та розбір проведеної гри (90 год.).
13. Заліки (2 год.).

Усього: 120 год.

#### Інструкторська та арбітражна практика

Учні проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами. Вчаться передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання учням цих груп. Систематично беруть участь в організації, проведенні та арбітражі змагань.

#### 7.7. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)

Перехідний період (листопад) – активний відпочинок

Завдання: зберегти досягнутий рівень функціональної, фізичної та техніко-тактичної підготовленості (табл. 41).

Таблиця 41

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень у перехідному періоді, %

	Характеристика навантаження	Тренувальний цикл (6 днів, 6 заняття)			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Спеціаліза- ваність	З м'ячем Без м'яча	80 20	80 20	80 20	80 20
Спрямова- ність	Комплексна Швидкісно-силова Швидкісна витривалість Загальна витривалість	60 8 5 27	25 40 5 30	25 40 5 30	15 50 5 30
Координа- ційна складність	З єдиноборствами Без єдиноборств	20 80	20 80	20 80	30 70
Інтенсив- ність	59-65% МСК 66-71% МСК 74-79% МСК 83-87% МСК 93-100% МСК	10 80 10 -	10 80 10 -	10 80 10 -	10 70 15 5 -
Величина	Мала Середня Велика Ігрова	10 80 5 5	10 80 5 5	10 80 5 5	10 70 10 10
Обсяг роботи	Тривалість заняття 90 хв. год.	12 год.	12 год.	12 год.	12 год.

Примітка. До таблиці заносяться кількість тренувальних занять і відсоткове відношення роботи до загального часу. Наприклад: у 1-му шестиденному мікроциклі 6 тренувальних занять. У відсотковому відношенні це буде: 80% з м'ячем і 20% без м'яча. Кожен сьомий день - пасивний відпочинок з використанням фізіотерапевтичних, гідротерапевтичних і бальнеологічних засобів відновлення.

### Підготовчий період (грудень-березень)

#### Загальнопідготовчий етап (грудень)

Завдання:

- Підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різномірний розвиток фізичних здібностей.
- Удосконалення техніко-тактичної майстерності, але лише в міру, яку дозволяє рівень розвитку рухових якостей (табл. 42).

Таблиця 42

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду, %

Характеристика навантаження	Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять)			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Спеціаліза-ваність	З м'ячем	30	30	30
	Без м'яча	70	70	70
Спрямова-ність	Комплексна	20	20	25
	Швидкісно-силова	15	15	20
Координа-ційна складність	Швидкісна витривалість	5	5	10
	Загальна витривалість	60	60	50
Інтенсив-ність	3 единоборствами	30	30	40
	Без єдиноборств	70	70	70
Величина	59-65% МСК	10	5	5
	66-71% МСК	70	75	65
Обсяг роботи	74-79% МСК	15	15	20
	83-87% МСК	5	5	10
	93-100% МСК	-	-	5
	Мала	10	10	10
	Середня	70	70	60
	Велика	10	10	15
	Ігрова	10	10	15
	Ранкове заняття 60 хв.	16	16	16
	Вечірнє заняття 60 хв.	год.	год.	год.

### Спеціально-підготовчий етап (січень)

Завдання:

- Подальше підвищення рівня функціональних можливостей організму футболіста.
- Удосконалення техніки володіння м'ячем в умовах, наближених до змагальних (табл. 43).

Таблиця 43

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду, %

Характеристика навантаження	Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять)			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Спеціалізо-ваність	З м'ячем	40	40	50
	Без м'яча	60	60	50
Спрямова-ність	Комплексна	40	40	40
	Швидкісно-силова	20	20	20
Координа-ційна складність	Швидкісна витривалість	10	10	15
	Загальна витривалість	30	30	25
Інтенсив-ність	3 единоборствами	40	40	50
	Без єдиноборств	60	60	50
Величина	59-65% МСК	5	5	5
	66-71% МСК	55	55	45
Обсяг роботи	74-79% МСК	25	25	30
	83-87% МСК	10	10	15
	93-100% МСК	5	5	5
	Мала	10	10	10
	Середня	55	50	45
	Велика	20	25	25
	Ігрова	15	15	20
	Ранкове заняття 30 хв.	16	16	16
	Вечірнє заняття 90 хв.	год.	год.	год.

### Передзмагальний етап

**Завдання:**

1. Підвищення спеціальної фізичної підготовленості.

2. Уdosконалення техніко-тактичної майстерності в умовах, наблизених до змагальних (табл. 44).

**Таблиця 44**  
**Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень**  
на передзмагальному етапі підготовчого періоду, %

	Характеристика навантаження				Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять)
	1-й	2-й	3-й	4-й	
Спеціаліза- ваність	З м'ячем Без м'яча	50 50	60 40	65 35	65 35
Спрямова- ність	Комплексна Швидкісно-силова Швидкісна витривалість Загальна витривалість	30 30 15 25	30 30 20 20	30 30 25 15	30 30 30 10
Координа- ційна складність	З єдиноборствами Без єдиноборств	50 50	55 45	60 45	60 30
Інтенсив- ність	59-65% МСК 66-71% МСК 74-79% МСК 83-87% МСК 93-100% МСК	5 45 30 15 5	5 35 30 20 10	5 35 30 20 15	5 25 30 20 20
Величина	Мала Середня Велика Ігрова	5 50 30 20	5 45 30 20	5 35 30 25	5 50 25 25
Обсяг роботи	Ранкове заняття 30 хв. Вечірнє заняття 90 хв.	16 год.	16 год.	16 год.	16 год.

### Змагальний період

**Продовження табл. 44**

	Характеристика навантаження	Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять)			
		5-й	6-й	7-й	8-й
Спеціалізо- ваність	З м'ячем Без м'яча	70 30	75 25	80 20	80 20
Спрямова- ність	Комплексна Швидкісно-силова Швидкісна витривалість Загальна витривалість	30 30 30 10	35 25 35 5	40 20 35 5	40 20 35 5
Координа- ційна складність	З єдиноборствами Без єдиноборств	60 40	70 30	70 30	70 30
Інтенсив- ність	59-65% МСК 66-71% МСК 74-79% МСК 83-87% МСК 93-100% МСК	5 30 30 20 15	5 25 30 20 20	5 25 30 20 20	5 25 30 20 20
Величина	Мала Середня Велика Ігрова	10 50 25 25	10 50 25 30	10 50 25 30	10 50 25 40
Обсяг роботи	Ранкове заняття 30 хв. Вечірнє заняття 90 хв.	16 год.	16 год.	16 год.	16 год.

### Змагальний період (квітень-жовтень)

**Завдання:**

1. Досягти та зберегти найвищий рівень тренованості.

2. Максимально реалізувати можливості команди в досягненні спортивного результату (табл. 45).

У змагаціях виступають як національні, так і міжнародні змагання, які вимагають від команди високого рівня тренованості та високого рівня мотивації.

Основним завданням є досягнення залучення всіх членів команди до спортивного процесу, а також підвищення рівня тренованості та мотивації.

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень у змагальному періоді, %

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (20 днів, 40 занятт)						
		1-4-й	5-8-й	9-12-й	13-16-й	17-20-й	21-24-й	25-28-й
Спеціалізованість	З м'ячем Без м'яча	80 20	80 20	80 20	80 20	80 20	80 20	80 20
Спряженість	Комплексна Швидкісно-силова Швидкісна вітривалість Загальна вітривалість	30 30 30 10	40 20 35 5	40 20 35 5	50 25 20 5	50 25 20 5	50 25 20 5	50 25 20 5
Кординаційна складність	З єдиноборствами Без єдиноборств	60 40	70 30	70 30	70 40	60 40	60 40	60 40
Інтенсивність	59-65% МСК 66-71% МСК 74-79% МСК 83-87% МСК 93-100% МСК	5 30 30 20 15	5 25 30 20 20	5 25 30 20 20	5 25 30 30 10	5 25 30 30 10	5 25 30 30 10	5 25 30 30 10
Величина	Мала Середня Велика Ігрова	- 50 10 40	- 50 10 50	- 50 10 50	- 40 10 50	5 45 10 40	5 45 10 40	5 45 10 40
Обсяг роботи	Ранкове заняття 30 хв. Вечірнє заняття 90 хв.	53 год.	53 год.	53 год.	53 год.	53 год.	53 год.	53 год.

Примітка . В міжгрових циклах: п'ять робочих днів; один день - календарна гра; один день - відпочинок із застосуванням фізіотерапевтичних, гідротерапевтических і бальнеологічних засобів відновлення. У кожному робочому дні - два заняття (ранкове та вечірнє).

Інтенсивність навантаження може визначатися або за величиною виконаної роботи та її потужності, або за величиною фізіологічних зрушень, що відбуваються в організмі спортсмена.

Результати досліджень споживання кисню при виконанні різноманітних тренувальних навантажень футболістами дозволили визначити залежність між частотою серцевих скорочень (ЧСС) і потужністю інтенсивності роботи, % від виконання:

Пульс, уд./хв.	110	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185
Інтенсивність, %	32	50	53	59	62	66	71	74	79	83	87	93	100

Величину навантаження можна визначити після помноження часу роботи на середню ЧСС при виконанні вправ. Незалежно від спрямованості слід розрізняти три основні види навантажень і відповідні їм пульсові зони, уд./хв.:  
 Мале навантаження ..... 8000  
 Середнє навантаження ..... 8000-14500  
 Велике навантаження ..... Більше 14500  
 Ігрове навантаження ..... Визначається як велике.

### 7.8. План-схема річного циклу підготовки

План-схема річного циклу підготовки для груп 1-го (18-19 років) та 2-го (19-20 років) років навчання, год.

Таблиця 46

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
Теоретичні заняття	4	4	6	6	6	2	6	6	6	4	4	60		
Практичні заняття														
Загальна фізична підготовка	18	18	12	14	14	14	14	14	14	18	12	176		
Спеціальна фізична підготовка	26	30	32	36	36	36	36	36	36	36	34	410		
Технічна підготовка	26	30	26	28	28	28	28	28	28	24	28	330		
Тактична підготовка	30	30	30	30	30	22	30	30	30	30	30	352		
Навчальні та тренувальні ігри	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	
Контрольні ігри та змагання	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	
Інструкторська та арбітражна практика	4	4	2	2	2	2	6	2	2	2	2	4	32	
Поточні та перевірні іспити	8	-	8	-	-	-	8	-	-	-	-	8	32	
Усього за місяць:	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	1536	

жності та її вивчення в спортивній підготовці / В.В. Суриков // УДК 796.37:64-01-3861-3891. – К.: Олімпійська література, 2002. – 290 с.

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. –К.: Вежа, 1997. – 128 с.

2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -К.: Олимпийская литература, 2002. –290 с.

3. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. –К.: Олимпийская литература, 2000. –503 с.

4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М.: Физкультура и спорт, 1980. – 236 с.

5. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол: тренировка специальной работоспособности футболистов: Уч. пособ. –М.: РГАФК, 1994. – 147 с.

6. Детская спортивная медицина. /Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В.Хрущева. – М.: Медицина, 1991. - 560 с.

7. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе - К.: Здоров'я, 1985. - 134 с.

8. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. Тактика и стратегия в футболе. – К.: Здоров'я, 1989. – 189 с.

9. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. –К.: Здоров'я, 1990.- 200 с.

10. Лаптев А.П. Режим футболиста .- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.

11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. –К.: Олимпийская литература, 1999.- 317 с.

12. Питание в системе подготовки спортсменов ./Под ред. В.Л.Смульского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой – К.: Олимпийская литература, 1996. – 266 с.

13. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988. – 228 с.

14. Платонов .В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – К.: Олимпийская литература, 1997. – 320 с.

15. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995.- 320 с.

16. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. – Волгоград, 1997. –237 с.

17. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности / Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 256 с.

18. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки /Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 1997.- 256 с.
19. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
20. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. - Днепропетровск: Пороги, 1998. –133 с.
21. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. - Днепропетровск: Пороги, 2002. – 201 с.
22. Шамардин А.Н., Соловьев И.Н., Исмаилов А.И. Функциональная подготовка футболистов: Уч. пособ. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 176 с.

## УЧЕБНА І ВІДДІЛЕННЯ СПОРТИВНОГО ІНВЕНТАРЮ

### ДОДАТКИ

#### Додаток 1

##### Рекомендації щодо штатного тренерсько-викладацького складу

для відділень з футболу для ДЮСШ, СДЮШОР і дитячо-юнацьких футбольних шкіл клубів ПФЛ

1. Директор.
2. Завідуючий учибою частиною.
3. Методист.
4. Тренери навчальних груп (на кожну навчальну групу – один тренер).
5. Тренер по роботі з воротарями.
6. Лікар-фізіотерапевт.
7. Лікар-дієтолог.
8. Лікар-масажист.
9. Адміністратор.
10. Вихователь (один на кожну групу).
11. Психолог.
12. Тренер з фізичної підготовки.

#### Додаток 2

##### Рекомендації щодо мінімальної кількості спортивного інвентарю

для відділень з футболу ДЮСШ, СДЮШОР і дитячо-юнацьких футбольних шкіл клубів ПФЛ

1. Ворота стаціонарні стандартних розмірів – 2.
2. Ворота зменшених розмірів (гандболні) – 2.
3. М'ячі футбольні стандартних розмірів - з розрахунку один м'яч на кожного учня.
4. М'ячі зменшених розмірів (гандболні, тенісні) - з розрахунку один м'яч на кожного учня.
5. Фішки для розмітки поля – 48 шт.
6. Маніжки (двох кольорів) – згідно наповнюваності навчальних груп.
7. Сітка для воріт – з розрахунку на кількість воріт.

**ЗМІСТ**

Вступ.....	Стор.
1. Загальна характеристика спортивної підготовки.....	4
1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	5
1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки футболістів.....	7
1.3. Зміст різних сторін підготовки спортсменів у футболі.....	11
1.4. Структура тренувального процесу у футболі.....	12
1.5. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності.....	20
1.6. Вікові особливості раціональної побудови багаторічної підготовки .....	26
2. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп.....	29
3. Організація навчально-тренувального процесу.....	30
3.1. Планування процесу підготовки футболістів.....	31
3.2. Структура навчально-тренувального заняття.....	32
3.3. Зміст тренувального процесу.....	33
4. Групи початкової підготовки.....	34.01
4.1. Загальна характеристика відбору футболістів у системі багаторічної підготовки.....	34.01
4.2. Організація та методика відбору до груп початкової підготовки.....	36
4.3. Підготовка футболістів у групах початкової підготовки.....	36
4.4. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки.....	37
4.5. Змагальна практика.....	38
4.6. Система контролю за процесом підготовки.....	40
4.7. Основний програмний матеріал з видів підготовки.....	41
4.8. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли).....	44
4.9. План-схеми річного циклу підготовки.....	48
5. Навчально-тренувальні групи.....	51.01
5.1. Організація та методика відбору до навчально-тренувальних груп.....	51.01
5.2. Підготовка футболістів у навчально-тренувальних групах.....	51.01
5.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки.....	52.01
5.4. Змагальна практика.....	53.01
5.5. Система контролю за процесом підготовки.....	54.01
5.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки.....	55.01
5.7. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли).....	60

**ПЛАН-СХЕМА 105 ЦИКЛУ**

5.8. План-схеми річного циклу підготовки.....	65
6. Групи спортивного удосконалення.....	68
6.1. Організація та медика відбору до груп спортивного удосконалення.....	68
6.2. Підготовка футболістів у групах спортивного удосконалення .....	69
6.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки.....	70
6.4. Змагальна практика.....	71
6.5. Система контролю за процесом підготовки.....	71
6.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки.....	72
6.7. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли).....	75
6.8. План-схеми річного циклу підготовки.....	82
7. Групи вищої спортивної майстерності.....	84
7.1. Організація та методика відбору до груп вищої спортивної майстерності.....	84
7.2. Підготовка футболістів у групах вищої спортивної майстерності.....	85
7.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки.....	88
7.4. Змагальна практика.....	89
7.5. Система контролю за процесом підготовки.....	89
7.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки.....	91
7.7. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли).....	93
7.8. План-схема річного циклу підготовки.....	100
Література.....	101
Додатки.....	103

Стор.

65

68

68

69

69

70

70

71

71

72

75

82

82

84

84

84

84

85

88

89

89

91

93

100

101

103

# **ДОПОДАЖ**

Спеціалізована навчальна програма  
дитячо-юнацької спортивної школи

Ім'я автора: Григорій  
Васильович Свінцов  
Місце народження:  
Київ, Україна  
Місце життя:  
Київ, Україна  
Місце праці:  
Київ, Україна

Головний редактор:  
Віктор Іванович  
Богданов  
Засновник (Фундатор):  
Віктор Іванович (Любомир) Олімпійський  
Футбол  
Футбольний клуб (Київ)

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої  
спортивної майстерності

Відповідальний за випуск

В.Г.Свінцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку 15.09.2003 р. Формат 60x84/16 Друк офс.  
Папір офс. № 1. Друк. арк. 7. Тираж 3000 прим. Зам. 3590.  
ЗАТ "Броварська друкарня" м. Бровари, вул. Київська, 154.